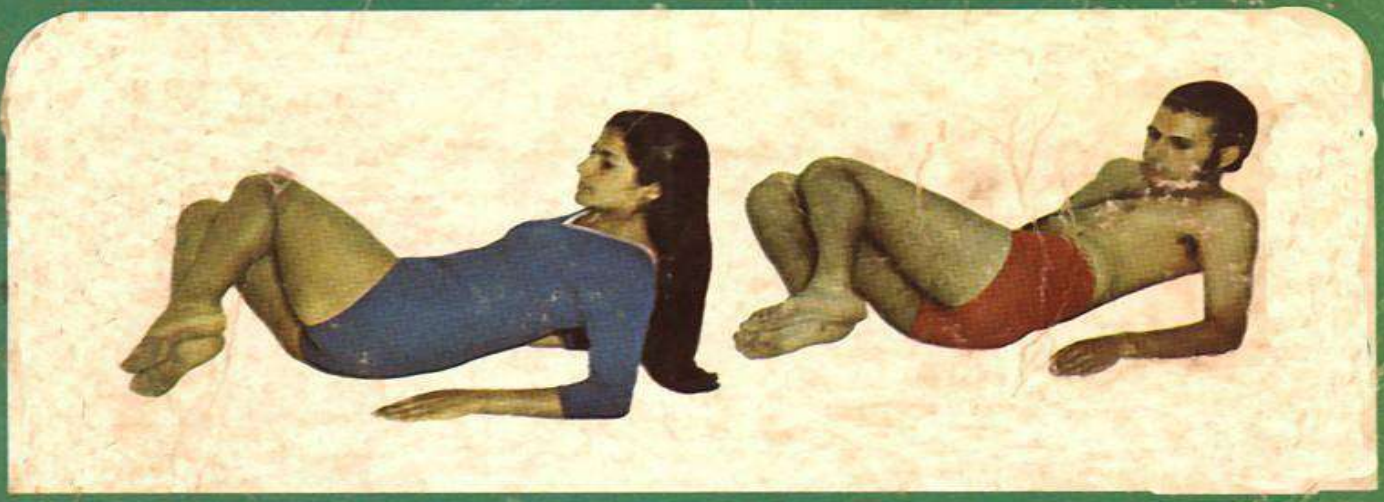
CULTURA FISICA Y JUDO

Dr. SERGE RAYNAUD de la FERRIÈRE



DIANA

Índice GENERAL

Introducción general

PRIMERA PARTE

La cultura física

Prefacio

Gimnasia Psico-Física de la Gran Fraternidad Universal

Primera serie. Ejercicios mixtos

Segunda serie. Ejercicios masculinos y femeninos para practicarse como continuación de la serie anterior

Tercera serie

SEGUNDA PARTE

Judo

Introducción

Prefacio

Situación preliminar

El arte de caer

La práctica

Algunas palabras del Maestre, para terminar

Vocabulario

Bibliografía

Índice de Ilustraciones

Introducción general

Por el H. S. Ch. David Ferriz O.

Discípulo del S. MAESTRE

Dr. Serge Raynaud de la Ferrière.

EL MAESTRE, en su Carta Circular LV de marzo de 1962, avisaba a la Institución fundada por él, la Gran Fraternidad Universal, que acababa de terminar su nonagésimo noveno escrito bajo el título de "Cultura Física y Judo"; allí expresaba su anhelo de que este libro pudiera pronto editarse en castellano y en inglés.[1]

El manuscrito llegó a mis manos en el curso de ese año de 1962 y desde entonces empezó a prepararse la publicación del libro, saliendo a luz la primera edición el 1° de mayo de 1965. En aquella ocasión, los ejercicios de la gimnasia Psico-Física fueron supervisados por el Prof. Alfonso Gil Colmenares, en su calidad de Apoderado del S. MAESTRE R. De la Ferrière, y quien había acompañado al S. MAESTRE durante su presencia en Venezuela y Nueva York el año 1949 y comienzos de 1950.

Ahora, a diez años de la primera edición, con los frutos de la experiencia

1 Ver Tomo III de "Sus Circulares", pág. 268, Ediciones GFU, Lima, 1975. Las 61 Cartas Circulares, escritas desde marzo de 1957, hasta diciembre de 1962, constituye un amplio volumen (en tres tomos), con el cual se elevan a 100 el número de obras escritas por el autor de este libro.

didáctica y médica que se ha tenido en ese lapso en los Institutos de Yoga de la G. F. U. (más de 100 en toda América), se brinda una edición mejorada tanto en la cantidad de ilustraciones, como en la explicación de los ejercicios y sus efectos, algunos de los cuales han sido rectificados por recomendación de los Discípulos del MAESTRE, el Prof. Alfonso Gil C. y Juan Víctor Mejías.

En la primera sección del libro aparece la Gimnasia Psico-Física basada, en su mayor parte, en las flexibilizaciones y automasajes del Hatha-Yoga, con sus efectos para el equilibrio glandular el desanquilosamiento de la columna vertebral, las enfermedades en general, la respiración, la flexibilidad, la tensión muscular, el despertamiento de los centros neurofluídicos, el estímulo de las emanaciones de los chakras que expanden la conciencia individual y elevan el nivel de comprensión y la evolución espiritual; así mismo actúa para el desarrollo de las facultades existentes y el surgimiento de nuevas facultades hasta alcanzar a situarse en un estado supranormal. Aumenta la capacidad pulmonar, flexibiliza la musculatura dándole elasticidad y resistencia, intensifica la circulación sanguínea, fortalece y armoniza el sistema nervioso. La Gimnasia Psico-Física, expuesta por el S. MAESTRE para ser practicada por toda persona, sea o no deportista, desde el niño hasta el anciano, por la mujer de toda edad, por el intelectual, por el empleado, por el obrero de recios oficios, por el hombre de aspiraciones espirituales, viene a ser así uno de los métodos básicos para la salud y para el mejoramiento permanente emocional y mental. Su práctica todas las mañanas, durante veinte a treinta minutos, al aire libre sobre todo, antes o después de la ducha fría, constituye una inmejorable disciplina, pues su efecto endocrino y respiratorio se extiende también sin ningún peligro a todo el organismo y a la mente, así como a los resortes de la conducta. Sin embargo, en ningún momento se prohíbe hacerla por un mayor tiempo, aún cuando al comienzo de las prácticas debe hacerse siempre en menor cantidad cada movimiento, sin forzar músculos y tendones, obrando siempre prudentemente. Su práctica debe hacerse con actitud feliz, como lo ejemplifica el S. MAESTRE, para impregnarse de paz y serenidad combinada con la armonía física y espiritual. En los Ashrams (colonias de perfeccionamiento) y en los centros de estudios de la G. F. U., constituye dicha Gimnasia una disciplina básica, practicada indistintamente por los yoghis más avanzados o por personas que no han practicado nunca en su vida la menor cultura física[2]; así también los alumnos de estudios universitarios la practican para mejorar su coeficiente mental, y numerosas amas de casa asisten a los

2 La Gimnasia Psico-Física se practica también, y como materia principal preliminar, en los Institutos de Yoga y Cultura Psico-Física; además es parte de la Asignatura de Introducción al Yoga en los Liceos de Síntesis y de la Cátedra de Hatha Yoga en las Facultades y Escuelas Superiores de Yoga, organismos estos tres últimos del área universitaria de la Institución constituida por la Universidad Internacional de la G .F .U.

Institutos de Yoga y Cultura Psico-Física de la G. F. U. con el principal propósito de mejorar su salud y su estética. Los beneficios obtenidos con ella tanto en lo físico, emocional, mental, cono en lo espiritual, se hacen sentir en muy poco tiempo. Como dice el S. MAESTRE en sus obras ***Los Grandes Mensajes y Yug, Yoga, Yoghismo:***

"...No se trata únicamente de un entrenamiento con miras a suavizar los músculos, aunque este objetivo es muy loable, y muy bueno en sí, ya que nuestro cuerpo es el vehículo de nuestro espíritu, nuestro instrumento de trabajo, y la primera condición de una salud interior es mantenerlo sano y vigoroso. Durante los treinta minutos que dura esta cultura física, el espíritu no queda en el letargo y es el momento, para cada cual, de impregnarse de paz y serenidad para el día que se inicia, al contacto de estas fuerzas cósmicas, representadas por el primer rayo del sol naciente. Se da uno cuenta entonces fácilmente del papel cósmico del hombre, de la necesidad que tiene para su propio bien de identificarse, lo más posible, con la Creación, muy personalmente, en lo más profundo de sí; he aquí el equilibrio de cada cual, encontrada su "densidad" necesaria para el cumplimiento de la obra diaria. Después de un mes con esta disciplina, el aprendiz yoghi puede pasar a la práctica de otros ejercicios que llevan a la perfección. Continuando esta cultura física por espacio de un mes, más o menos, el estudiante se sentirá un poco "desilusionado" de la vida materialista y será capaz de formarse una idea de la práctica Yoga.

"La Gimnasia Psico-Física preparatoria[3] para las asanas deberá ser

---

3 Nota del Coordinador General de la Literatura de la G.F.U.

Se citan a continuación algunos párrafos de otras obras del Dr. R. De la Ferrière, a través de los cuales nos hace ver la indispensable necesidad de practicar previamente, durante un tiempo apropiado, la Gimnasia Psico-Física, antes de abordar la práctica de asanas o posturas.

"Es perfectamente comprensible que sea beneficioso practicar un poco de ejercicios preparatorios antes de abordar las *asanas* propiamente dichas".

(Yug, Yoga, Yoghismo, Ed. Diana, pág. 326, párr. 2°)

"Sería peligroso, a pesar del conocimiento teórico, pasar violentamente a la acción directa sobre centros que nunca han sido excitados y efectuar los ejercicios con un organismo no entrenado. Es más sensato seguir las reglas y empezar con el entrenamiento gimnástico sin ninguna concentración mental, entrenamiento preliminar que asegura una correcta resistencia muscular".

(Los Grandes Mensajes, Ed. Diana, pág. 478, Párr. antepenúltimo)

"Después de conseguir esto, el estudiante podrá comenzar con las *asanas* o posiciones especiales de Hatha -Yoga".

(Ob. Cit., penúltimo Párrafo)

practicada progresivamente todas las mañanas, al aire libre, o por lo menos con ventanas abiertas de par en par, tanto en el verano como en el invierno. Según la forma de practicarse en el Ashram, está dividida en tres series: en la primera parte le da mayor preferencia a la respiración, en la segunda a la flexibilidad y en la tercera a la tensión muscular preparatoria para el Asana-Yoga, siendo plenamente estimulante.

"Las mujeres no deben temer adquirir una musculatura exagerada a causa de estos movimientos, pues la estructura femenina no está constituida para desarrollar músculos, bíceps, etc., ni aun con los mismos ejercicios de los hombres.

"Para principiar los ejercicios no existe límite en la edad, puesto que se trata justamente de comenzarlos en forma preparatoria antes de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas. Los asistentes a los centros de estudio de la G. F. U., cuya edad varía de los diez a los setenta y cuatro años, practican diariamente estos ejercicios, así como el vegetarianismo (no alcohol, no cigarrillo, no café o té, no carne de ningún cadáver), como disciplinas voluntarias libremente consentidas.

"Esta Gimnasia puede ser practicada igualmente por hombres y mujeres, y prepara el Hatha-Yoga, en el cual las enfermedades no se toman en cuenta (siempre y cuando se sigan desde el principio las recomendaciones de prudencia), pues justamente los yoghis occidentales ponen en práctica las asanas también como método curativo..."

La Gimnasia Psico-Física practicada por el S. MAESTRE, durante su misión mundial por los cinco continentes, aparece señalada con un asterisco para quienes deseen practicar exclusivamente los ejercicios que Él presentó.

Nuestra Gimnasia se caracteriza en ser accesible a todos por su suavidad, corta duración y, sin embargo, su acción completa. Las últimas investigaciones en este campo vienen proporcionando sistemas efectivos, pero de corta duración, eliminando la complejidad y pesadez de la cultura física antigua. La

"El período preparatorio mientras se aprenden los ejercicios no cuenta. Si el estudiante no ha abandonado todavía el tabaco, el alcohol y la carne durante dicho período, tendrá que esperar un poco más, antes de pasar a las asanas superiores".

(Ob. Cit., pág. 480)

"En Yoga se recomienda sobre todo trabajar con conocimiento de causa, es decir, documentarse antes de principiar cualesquiera de las *asanas*. Veremos que existen ejercicios preliminares a las *asanas*, *movimientos* elementales que se deben efectuar antes de consagrarse más particularmente al Hatha-Yoga".

(Yug, Yoga, Yoghismo, Ed. Diana, pág. 222, último Párrafo)

realización de las tres series tendrá como tiempo acostumbrado de media hora a una hora.

El S. MAESTRE Dr. Serge Raynaud de la Ferrière indica como norma fundamental, en la página 332 del ***Yug, Yoga, Yoghismo,*** *una veintena de los ejercicios de cultura psico-física aquí descritos, cuyos efectos están equilibrados entre la respiración, la elasticidad y la resistencia física.*

*Para las personas que no hayan practicado nunca en su vida la menor cultura física, Él indicó en la página 318 del libro antes mencionado, que existen tres ejercicios, correspondientes al primero y al segundo de la primera serie de la Gimnasia, y al primero de la segunda serie. Estos tres ejercicios podrán "ser practicados al aire libre todas las mañanas, progresivamente, tres veces cada uno hasta practicarlos seis veces cada uno, al cabo de una semana, doce veces después de un mes y veinticuatro veces al cabo de sesenta días, además de que al fin de ese lapso, ya se habrán emprendido otros ejercicio*s.

En cuanto a las "respiraciones indicadas como profundas –sigue Él indicando- jamás deben exceder del instante en que se advierten molestias en el pecho, en la garganta o en la cara, y hay que evitar las gesticulaciones y el menor enrojecimiento del rostro".

Así también, los practicantes están en libertad de hacerla por mayor tiempo y de ahí que, como importante complemento, se han descrito además, en el mismo orden de conjunto, con la supervisión del Coordinador General de la Literatura, los ejercicios recomendados y practicados por el principal exponente de esa línea de disciplina, su Discípulo el VEN. SAT ARHAT Prof. Alfonso Gil Colmenares. Asimismo se describe la serie de ejercicios femeninos también recomendados por dicho principal exponente. Dice el V. SAT ARHAT Alfonso Gil Colmenares, acerca de toda la Gimnasia Psico-Física de la G. F. U .:

"Esta gimnasia a más de ser una cultura física de capacitación u orientación pre-yoga, constituye en sí una parte del Gratastha Yoga, como nos lo dice el texto del libro ***Yug, Yoga, Yoghismo*** *en su página 455. Todos y cada uno de estos movimientos, bien hechos, durante media o una hora si así se pudiera hacer, según el interés del alumno o discípulo, llevan a una armonización del micro con el macrocosmo, armonía del hombre con el universo, o de la parte con el todo; hasta lograr esa feliz unión, o común unidad consciente, de lo individual con lo universal, efecto y causa, como Discípulo y Maestro, hacia la vuelta del Hijo al Padre o Yug."*

Su divulgación está considerada por médicos, educadores y humanistas, como objeto de beneficio y utilidad pública; algunas instituciones internacionales y planteles educativos, así como Ministerios de Educación, lo han adoptado dentro de sus cursos básicos para sustituir con ella ejercicios

simplemente físicos que no tienen el valor psicosomático de la Gimnasia de la G. F. U., Fundación del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière.

Precisamente en el IV congreso Panamericano de Educación Física, reunido en Bogotá, Colombia, del 16 al 23 de mayo de 1965, se acordó:

"Felicitar a la Federación Internacional de Sociedades Científicas, con sede regional Panamericana actual a cargo del Señor Embajador del Gobierno de México en Nicaragua y a la G. F. U. (Fundación Dr. De la Ferrière), por su interés e intervención en la cultura psico-física e investigaciones yoguísticas y su aplicación en los programas educacionales, solicitándole divulgar el resultado de sus investigaciones y prácticas."

"Recomendar a la Conferencia Panamericana de Asociaciones de Profesores de Educación Física (CPAPEF), y a la Asociación Americana de Salud, Educación Física y Recreación (AAHPER), el estudio, investigación y divulgación de la gimnasia psico-física y Yoga con base en las investigaciones del eminente francés desaparecido Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, Presidente de la Federación Internacional de las Sociedades Científicas, en relación con la ponencia presentada por el Dr. David Ferriz O., delegado en México, y vicepresidente del Cuarto Congreso Panamericano de Educación Física."

La acción benéfica de la educación psico-física, unida a la ciencia naturista y vegetariana de la alimentación, la higiene del baño frío cotidiano, los baños de sol graduados y progresivos, la forma de dormir (evitando también el colchón blando y cóncavo) todo ello bien orientado, es innegable para el desenvolvimiento de las facultades físicas, mentales, morales e intelectuales. Existe una enorme diferencia en el desarrollo y aspecto general que presentan las personas que usan este sistema racionalmente aplicado; sus movimientos, sus reacciones psicomotoras, vivacidad, apostura, alegría e inagotable energía, contrastan notablemente con aquellos que no han recibido su beneficio.

Hay también en este libro un llamamiento del MAESTRE a la felicidad real que ciertamente se basa en un hecho primordial, la salud, entendiendo esto en su más amplio sentido, o sea, tanto en lo que concierne a la belleza física como al equilibrio psíquico.

* * *

A partir de la segunda sección del libro, aparece una síntesis de diferentes formas de Judo, suprimiendo sus técnicas peligrosas, y planteando la necesidad

de que el Judo se acompañe del Yoga para su efecto integral, no sólo como una maestría física sino en su completa aplicación para alcanzar un estado de Auto-Realización (dominio físico psíquico).

*Desde la Tradición Iniciática milenaria del **Yi-King** (libro chino del Cielo y de la Tierra, atribuido a Fo-Hi) y del Zen Budismo, hasta el JUDO Japonés (sendero y doctrina de la suavidad y de la no resistencia), el uso del Zarei (saludo a la Esencia Divina del Ser Humano), la existencia del Kandji (El Maestro), el Dojo (lugar dentro del Sendero), el Judogi (la Vestidura Blanca), los Sutemis (Acción mediante el sacrificio), los Ukemi (Dominio de las caídas), el Shiai (Experiencia de prueba sin apego al Triunfo o a la Derrota), el Butsukari (Sentido Instintivo de la Acción), el Shizen Hontai (Actitud y Presencia fundamental), el Waza-Ari (Acción sabiamente realizada), el Tsukuri (Acción Táctica), el Kumit (Actitud en Guardia), los Katas (Modelos de Recta Acción), el Sei Ryoku Zen Yo (La mejor aplicación de la energía interna), el Ki (Energía vital por la Respiración), el Tanden (Centro superior de la energía interna), el Tori y el Uke (La pareja del activo y del pasivo), los Kyu y los Dan (Grados menores y Grados de Maestría), y otros muchos elementos tradicionales del Jiu-Jitsu y del Judo, se apoyan en una profunda Enseñanza Esotérica y Filosófica emanada de la Fuente del Sendero Iniciático.*

Dice el S. MAESTRE, Dr. Serge Raynaud de la Ferrière[4]: "Comprender únicamente el JUDO en su fase práctica es ya un error, como concebir el Yoga bajo la forma de cultura física solamente, sería otro error. Así, pues, en su origen, estamos en presencia de dos sistemas completos, o sea, uno de filosofías trascendentales con un lado técnico y otro de aplicaciones prácticas. Ellos provienen, sin duda, de una misma fuente Iniciática enseñada en los Colegios Esotéricos, o bien, siendo idéntico su origen esotérico, es enseñado en formas diversas en las Escuelas Iniciáticas".

* * *

En la parte final del libro aparecen los cinco Lemas de la Ley de los Karis con su Reglamento original aprobado por el S. MAESTRE y publicado por el Consejo Supremo de la Institución.

Esta naciente organización Kari, no solamente se preocupa del desarrollo físico de la niñez y de la juventud, sino de su desenvolvimiento espiritual y de su expansión universal de conciencia, que es el motivo original de los muchachos

---

4 El S. MAESTRE alcanzó a avanzar, en la Técnica del Judo, en los Dan del Cinturón Negro.

Exploradores. En efecto, el creador de los Boys Scouts, Lord Baden Powell, declaró que para crear sus scouts, fue mucho lo que se inspiró en el personaje "Kim", de la obra de Rudyard Kipling. Kim es un chiquillo hindú, que sigue a un sabio yoghi, pero desgraciadamente muy mal visto este último por la Mentalidad demasiado occidental de Rudyard Kipling; así mismo, los scouts tomaron carta de popularidad saturados de un espíritu que olvidó su origen de acercamiento a la sabiduría.

El nombre de los Karis proviene del verbo sánscrito "Kar", que significa ordenar o dirigir que se haga algo, también caminar, peregrinar. En persa, "KAR UAN" es la caravana del desierto. Tiene también un sentido de peregrinaje.

Cuando propuse al S. MAESTRE la fundación de los Karis y sus Reglamentos, Él me contestó acogiendo inmediatamente estas consideraciones, así como dicho Reglamento oficial de los Karis, incluido en esta obra de Él por instrucciones del Ven. Sat Arhat *Prof. Alfonso Gil Colmenares.*

* * *

También escribió el MAESTRE con su sabiduría universal, años más tarde, en su última Carta Circular a los miembros simpatizantes de la G. F. U., lo siguiente:

"...Pasando a otra cosa, que varias veces se me pregunta, y que es sobre la cuestión de los deportes que podemos aceptar o no en la G. F. U., en seguida les diré: todos. Nuestro Movimiento no puede tener tendencias o parcialidades para una u otra cosa y eso, tanto en el campo deportivo como para el aspecto artístico, científico o filosófico de nuestra Obra. Sin embargo, como ya lo sabemos y hemos repetido, si la G. F. U. es una Institución Cultural Mundial, no se puede perder de vista sus dos grandes ramas, a saber: una exotérica, que es la Misión Acuariana, y la otra, esotérica, que es la Orden del Aquarius. Aunque naturalmente todos los servicios forman un conjunto dentro del mismo Movimiento, hay sin embargo una categoría de personas simpatizantes o miembros interesados en la Cultura, es decir, en nuestra Causa y la G. F. U. en general, para su obra benefactora, social, humanitaria y hasta en su enseñanza y su acción de síntesis científica, filosófica, artística, etc., pero hay otra categoría de personas que son elementos mucho más adelantados, más preparados como para aceptar disciplinas, y quienes se acercan a nuestra Orden para perfeccionarse; éstos están unidos entre sí por un Ideal para participar en una Gran Tarea. Es decir, que estos últimos están en cierto modo a la rebusca de algo más preciso y hasta de reglas estrictas.

”En consecuencia, si estamos de acuerdo con cualquier deporte, estaríamos un poco inclinados a ofrecer nuestra simpatía más a los deportes que tienen un aspecto “intelectual” por no decir “espiritual.”

”Así mismo, el levantamiento de pesas es seguramente algo muy interesante para la musculatura, pero no mira de ninguna manera la cuestión de la mente, sólo el desarrollo del cuerpo en su sentido puramente físico, que es la base como pueden ser vistos también otros métodos deportivos.

”No quiero hacer aquí demasiado estudio de tal problema, sino que pienso más en contestar a lo que en varias oportunidades se me ha preguntado y en particular para nuestros Clubes de Deportes o Clubes Infantiles o Juveniles, como también para los Boy Scouts de la G. F. U. (Exploradores “Karis”), ya que nuestro sistema empleado es precisamente basado sobre el talento, la voluntad, la habilidad, el equilibrio, el deseo de perfeccionamiento, etc. Eso de la misma manera cuando enseñamos la cultura física (o física-psíquica), el Judo (con sus ramas del Jiu-Jitsu, filosofía Zen) y el Yoga (en su aspecto completo: terapéutico, psíquico-pneumático, etc.)...”

Que el contenido de este libro del S. MAESTRE Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, ***Cultura Física y Judo,*** *lleve a los hombres, mujeres y niños del mundo, sin distinción de edades, sexo, raza, creencia o nivel cultural, los amplios horizontes que el MAESTRE ha deseado dar. Que el cuerpo y el pensamiento humanos se mejoren unidos, alimentándose en las fuentes de la sabiduría, y que el perfeccionamiento y la fraternidad a través de las disciplinas, el entrenamiento y las prácticas vayan a la par -como dice Él- “sobre el plano físico y psíquico a fin de adquirir la paz interior, base de toda espiritualidad, para que por las iniciativas individuales puestas al servicio de la colectividad humana, reine por fin en el mundo la PAZ”.*

El S. MESTRE Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, fundador de la Gran Fraternidad Universal e instaurador de la gimnasia Psico-Física, con base en los métodos de la Yoga, aparece aquí practicando dicha gimnasia con actitud feliz, en el primer Ashram de la Institución, fundado por Él en Venezuela, en El Limón, Maracay, en 1948.

Primera parte

CULTURA FÍSICA

(La Gimnasia Psico-Física)

Prefacio

No son necesarios muchos preámbulos más para presentar los ejercicios de cultura física; sin embargo, un punto queda por abordar: la razón por la cual el interesado se presta a tales disciplinas. Los motivos que existen son numerosos: deseo de adquirir músculos, querer estar más flexible, o bien por simple entrenamiento para conservar una bella forma, o por necesidad de adelgazar, etc.

En todas partes, los jóvenes que practican los ejercicios con espíritu deportivo, con el objeto de preparar el organismo a su desarrollo normal, hasta los adultos que están obligados a sujetarse a disciplinas de cultura física para compensar su falta de ejercicio, en todas partes este tropel de personas que practican la cultura física, jamás la asocian a lo espiritual.

Y por lo tanto ¿habrán ellos reflexionado que el exceso en todo es perjudicial, tanto en la actividad exagerada como en la inactividad, y que la vida de cada quien está dirigida generalmente hacia una sola manifestación del individuo?

Observemos los animales: ellos conservan fuerza, agilidad, y una clara superioridad vital con respecto al hombre. En tanto que las bestias viven hasta siete y diez veces el periodo necesario para su completa formación, el ser humano (animal al cual se le dice perfeccionado) trabajosamente alcanza tres y por rara excepción cuatro el tiempo que su organismo requiere para quedar enteramente formado. En efecto, si el perro o el gato son considerados "adultos" a la edad de un año, ellos viven un promedio de doce a quince años y frecuentemente aún más. Otras bestias que necesitan de cinco a diez años para la formación total de su osamenta vivieron siempre este promedio de diez veces más y aún mayor tiempo. En el hombre, cuyo esqueleto no está aún formado a la edad de veinticinco años, se considera un caso especial cuando

llega al centenario.

La razón es bien sencilla, y ella se debe buscar en la forma antinatural como vivimos. Por lo demás, los animales domésticos están también ya un poco degenerados, en tanto que los animales salvajes conservan mejor toda su potencialidad vital.

Entonces, ¿de qué se trata?

Sobre todo y antes que todo debemos saber repartir nuestras actividades. El hombre fue creado como el animal para vivir en su elemento natural donde puede jugar, reposar, luchar por su existencia, comer, pensar, "gastarse", meditar, trabajar físicamente, ocuparse mentalmente, etc.

Debido al progreso, el ser humano ha sido como amputado de ciertas actividades, hasta el punto de que la existencia moderna le priva en cierto modo de numerosas manifestaciones que sin embargo son indispensables para su buen equilibrio.

La cuestión es tal, que a los que no se les han atrofiado ciertos órganos por falta de acción, se les ha creado un complejo psicológico, y de ahí el pesimismo general de la colectividad.

Los pedagogos comprendieron bien el asunto y desde hace tiempo están intentando organizarse para una adaptación metódica más racional, como son los horarios de los cursos escolares, las horas de trabajo en las oficinas y en las fábricas, los periodos vacacionales, todo ello ha sido acordado según el género de la vida que se acostumbra en cada país. Los educadores se han esforzado en repartir el tiempo de las clases recreativas con las lecciones donde el intelecto debe ser más sostenido. Poco a poco van siendo instauradas las colonias vacacionales y ya hay en uso, en la hora actual, programas deportivos en todas partes.

La gimnasia era un honor entre los antiguos. Fue practicada en el Asia, y más tarde entre los egipcios y los griegos. En Europa, sin duda fueron los escandinavos los primeros en incorporar un sistema de cultura física, dentro del plan de organización de la educación nacional. Sin embargo, fue hasta el siglo XIX *cuando hizo su aparición oficial en Suecia, en Alemania, en Suiza y en Francia, donde la gimnasia sueca tomó un positivo auge penetrando en los liceos y colegios, en 1868.*

Desde los tiempos más remotos, las asanas (forma de cultura física que practica parte del Hatha Yoga) fueron practicadas en la India y en el Japón, y el Judo era obligatorio en todas las escuelas a partir de los catorce años.

A más de los equipos deportivos organizados en las escuelas, colegios y universidades, se está haciendo una verdadera renovación en el programa de

*estudios de la mayor parte de los países donde, ahora, la cultura física forma parte de los cursos legalmente constituidos. En Francia, además, en los exámenes de bachillerato está considerada una prueba de cultura física, y vemos en esta forma a nuestros bachilleres obligados a ser deportistas. Jamás la aplicación de la locución latina "**Mens** sana in corpore sano" había sido tan completamente oficial.*

*En mi libro **Yug, Yoga, Yoghismo** he dado ya una serie de ejercicios preparatorios antes de emprender la práctica del Hatha Yoga, pues así como es admitido que los adeptos del Judo deben sujetarse a disciplinas del método yoga, es pues aconsejable para ellos comenzar por la cultura física.*

Sin embargo, la gimnasia aún es considerada sin utilidad por una gran cantidad de personas, que justifican así el hecho de no haber tenido ninguna disciplina en su existencia.

Bien sea en la cultura física sueca, el método natural de G. Herbert (la marcha, el salto, el escalamiento, la carrera, el lanzamiento, el levantamiento de pesas, la natación, etc.), los simples ejercicios de suavizar los músculos o los de pruebas de fuerza, siempre se deberá tener en cuenta que nada debe ser hecho automáticamente.

Bien ha dicho Pascal: "tomando la actitud para la oración, usted orará"; sin embargo, no es que este filósofo esté inclinado a esta maniobra del pensamiento, pues el gran sabio Alexis Carrel, ahondó también en el proceso que permite al ser humano obtener las más importantes ventajas mediante la concentración de sus pensamientos. Los psicólogos conocen profundamente bien esa condensación de fuerzas que hace que el ESPÍRITU SEA CREADOR.

El poder del espíritu es tal, que la medicina moderna ha reconocido que puede ejercerse su acción sobre el propio organismo, así como el estado de una enfermedad puede depender de esta influencia mental. El psicosomatismo, como su nombre lo indica, es el fenómeno por el cual la psiquis del individuo interviene en lo físico, no se trata en ello de una enfermedad imaginaria, sino más bien de una característica psicológica tan poderosa que tiene repercusiones reales sobre uno o varios órganos. Es con la medición del sistema endocrino como se produce el caso de desequilibrio físico que ocasiona el nacimiento de tal o cual afección o enfermedad. Así, pues, he aquí reconocidas científicamente las viejas teorías de los Grandes Sabios de la Antigüedad, al saberse que el ser humano está compuesto de tres cuerpos: 1) somaticón (cuerpo físico), 2) psyquicón (cuerpo mental), 3) pneumaticón (cuerpo espiritual), los cuales han sido definidos por los Místicos como envoltura material, alma (o cuerpo astral) y espíritu (chispa divina).

Como quiera que sea, si se reconoce que el hecho de tomar una actitud de cólera ya es colocarse en el estado colérico, y que adoptar el estado de alegría ya es estar alegre y sonriente a la vida, situarse en el estado del débil es ya llamar a la debilidad y tomar una posición de fuerza es ya ser más fuerte.

El emprender cualquier cosa de una manera "mecánica" disminuye un gran porcentaje las posibilidades de beneficio, las cuales pueden ser obtenidas al consagrarse a cualquier práctica con el espíritu debido.

Mediante este método se obtienen más prontamente indudables beneficios.

GIMNASIA PSICO-FÍSICA
DE LAGRAN FRATERNIDAD UNIVERSAL

Fundación del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière

Los ejercicios de esta Gimnasia
se hacen progresivamente,
tres veces cada uno la primera semana;
seis veces cada uno durante la semana siguiente,
y se continúa progresivamente
hasta completar a doce movimientos,
que es el número de veces que e hace después del mes.
Al finalizar cada ejercicio
debe ligarse con el siguiente,
dentro de una misma serie;
estableciendo una continuidad para mayor armonía.

La uniformidad debe basarse íntegramente a esta Obra,
que es uno de los Textos Oficiales de la G .F. U.,
en sus Institutos de Yoga y Cultura Psico-física,
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL
Liceos de Síntesis, Escuelas Superiores,
Institutos de Investigación Científica

Facultades de Yoga y Cosmobiología,
Departamentos de Arte, Idiomas y Medicina Integral,
Bibliotecas Universitarias- Centros de Estudios,
Escuelas para Niños, Campañas de Alfabetización,
Ligas femeninas de Asistencia Social
Clubes Deportivos –Infantil y de Adultos-,
Colegios INICIÁTICOS, Colonias para Idealistas,
Centros Infantiles, Servicios Sociales, etc.

primera serie

Ejercicios mixtos

PRIMER EJERCICIO*[5]

(Practicado por el S. MAESTRE)

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos extendidos a lo largo del cuerpo las palmas de las manos juntas, adelante.

Movimiento:

Simultáneamente al elevar los talones, separar los brazos lateralmente hasta que lleguen a la posición horizontal. En seguida girar las palmas de las manos hacia arriba e impulsar los brazos hacia atrás; luego las palmas de las manos giran nuevamente hacia abajo, continuando el movimiento de los brazos hasta llegar a la posición inicial.

NOTA: Con respecto a este ejercicio y al siguiente, así como al primero de la segunda serie, el Maestre escribió lo siguiente: "*Para las personas que no hayan practicado nunca en su vida la menor cultura física, existen tres ejercicios que deberán ser practicados al aire libre todas las mañanas progresivamente, tres veces cada uno de los tres ejercicios hasta practicarlos seis veces cada uno al cabo de una semana, 12 veces después de un mes y 24 veces al cabo de 60 días, además de que al cumplirse este lapso, ya se habrán emprendido igualmente otros ejercicios".*

Respiración:

Inhalar profunda y lentamente por la nariz al elevar los talones y los brazos;

---

5 Los ejercicios señalados con asterisco (*) indican los que fueron practicados por el S. MAESTRE.

al girar las palmas de las manos hacia arriba, retener el aire; bajar el diafragma y subir el tórax; expulsar por la nariz al descender los brazos y los talones. Contraer el abdomen cuando las palmas de las manos se tocan frente al cuerpo.

Efectos:

En este ejercicio se da preferencia a la respiración, es beneficioso para ella y permite adoptar a poco, la respiración Yoghi completa. Oxigena, purifica, aumenta la irrigación de la circulación pulmonar (con el consecuente mejoramiento de la hematosis, intercambio de O2 y CO2 a nivel del alveolo pulmonar).

Al producir la expansión torácica, da mayor posibilidad de renovar la calidad del aire remanente pulmonar normal. El diafragma, músculo respiratorio esencial, por causa de la respiración profunda, se mueve con gran energía y al hacerlo masajea los órganos ubicados inmediatamente abajo (en el hemiabdomen superior) mejorando la irrigación y, por lo tanto, el funcionamiento específico de ellos, principalmente del estómago, del hígado y del bazo.

Debido al giro de las manos beneficia las articulaciones de los hombros y muñecas evitando las artrosis y manteniendo su constitución, suave e íntegra.

SEGUNDO EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos sueltos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Flexionar los brazos hacia arriba; las manos pasan por delante de la cara y se extienden los brazos hasta la posición en “V”.

Las manos descienden por el centro del cuerpo, al mismo tiempo que se flexiona el tronco hacia delante sin flexionar las piernas, hasta tocar tres veces el suelo, primero con las palmas de las manos quedando las puntas de los dedos enfrentados, luego con los dorsos y otra vez con las palmas, para finalmente volver a la posición inicial, levantando el tronco con lentitud.

Para continuar con el ejercicio siguiente, al llegar a la distensión de los brazos en “V”, flexionar lentamente los brazos y tomar cada brazo con la mano contraria quedando cruzados por encima de la frente, de donde bajan hasta apoyarse a la altura del pecho, quedando así preparados para el tercer ejercicio.

Respiración:

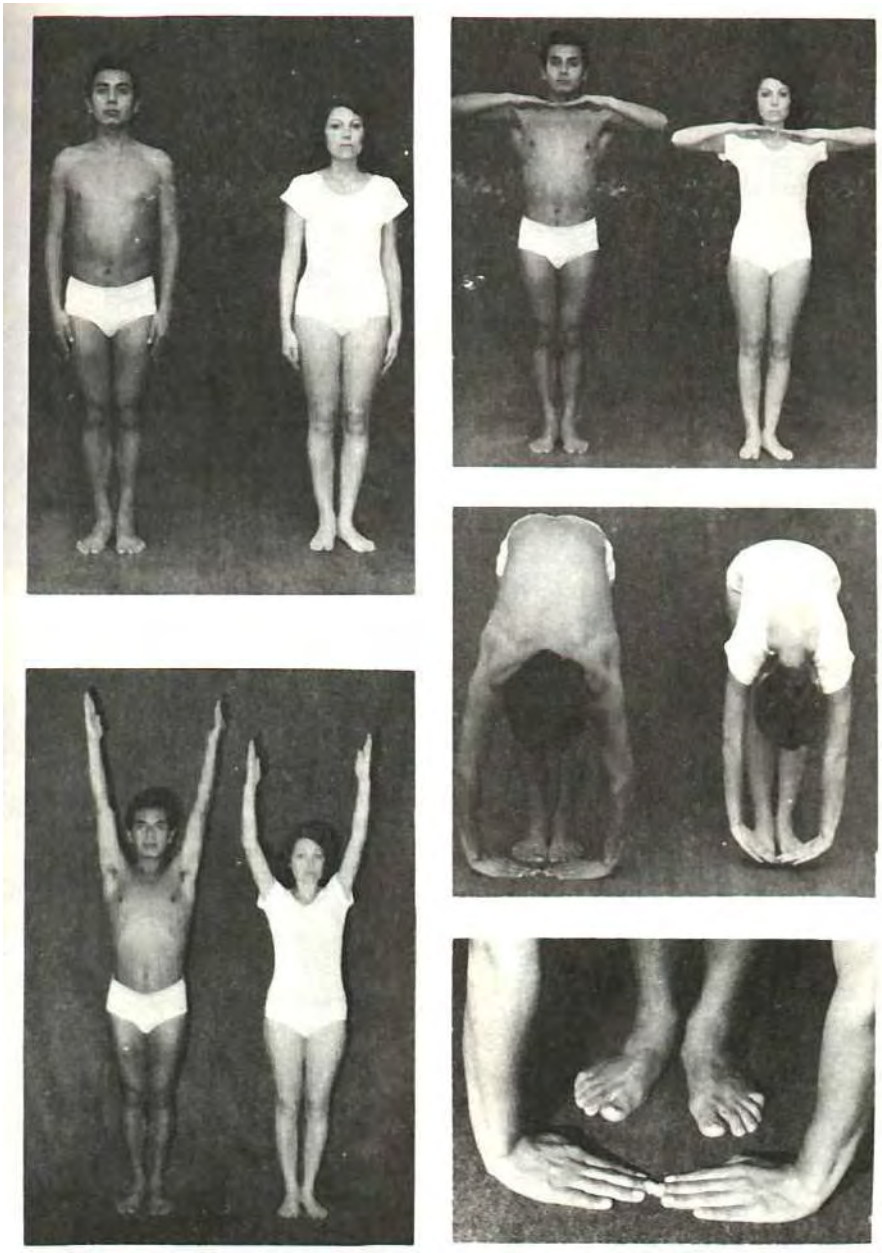
Inhalar suave y profundamente al elevar los brazos hacia arriba, exhalar totalmente el aire en tres impulsos, coordinando éstos con los movimientos de las manos al tocar alternadamente el suelo con los dorsos y las palmas en la flexión del tronco hacia delante.

Efectos:

Otorga flexibilidad, en especial a la columna vertebral. Tonifica los músculos de la cara posterior del muslo y de la pierna, de la región lumbar y de los glúteos, manteniéndolos prestos a manifestar su óptima potencia. Pone en

juego la extensión máxima de la articulación de las rodillas y la flexión de la región lumbar. Agiliza y mantiene en forma la sinergia de extensión máxima de los músculos posteriores de los miembros inferiores. Activa las secreciones y movilidad intestinal que permite mejor evacuación de los residuos alimenticios.

En este ejercicio se da preferencia a la flexibilidad, beneficiándola. Permite adoptar poco a poco, la respiración yoghi completa



TERCER EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: pies juntos, brazos flexionados sobre el pecho, las manos toman los brazos de acuerdo a la polaridad del día.

Movimiento:

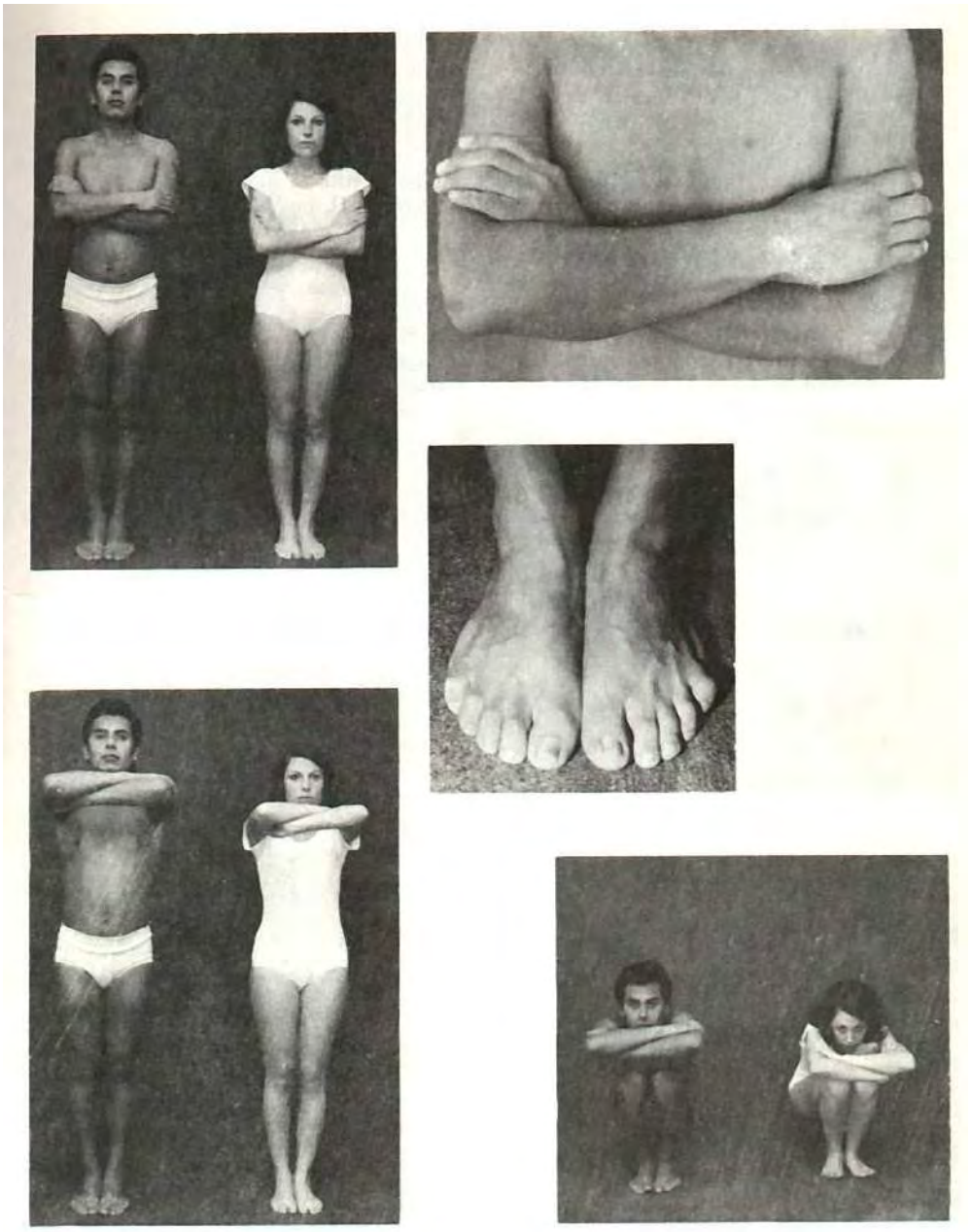
Elevar los brazos cruzados a la altura del mentón. Flexionar por completo las piernas bajando el tronco lenta, suave y verticalmente, hasta descansar los glúteos sobre los talones sin que éstos se levanten, luego elevar el tronco extendiendo las piernas, con los brazos cruzados a la altura del mentón, y ya de pie, los brazos descienden cruzados sobre el pecho.

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos cruzados, retener el aire mientras se efectúa el ejercicio y exhalar al descender los brazos sobre el pecho.

Efectos:

Su ayuda es valiosa para la adaptación a la respiración yoghi completa. Agiliza y mantiene el tono óptimo y la sinergia equilibrada y precisa de los músculos de la cara anterior del muslo y de la pierna. Proporciona mayor resistencia a los ligamentos del metatarso, del tarso y de los tendones con ellos relacionados. Mejora el peristaltismo y lo activa si está disminuido al poner en juego los músculos profundos abdominales que permiten los movimientos de la cadera o articulación coxo-femoral.



CUARTO EJERCICIO*

Posición inicial:

De pie: punta de los pies separados, talones juntos, manos a la cintura, los dedos pulgares unidos en la columna vertebral, codos hacia atrás.

Movimiento:

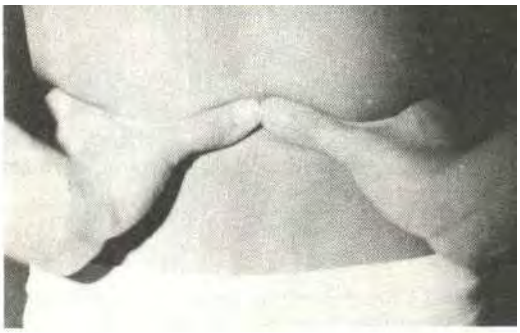
Elevación de talones y flexión completa de las piernas, rodillas separadas, talones juntos, tronco vertical. En seguida extensión lenta de las piernas, elevándose sobre la punta de los pies, para luego bajar los talones al piso.

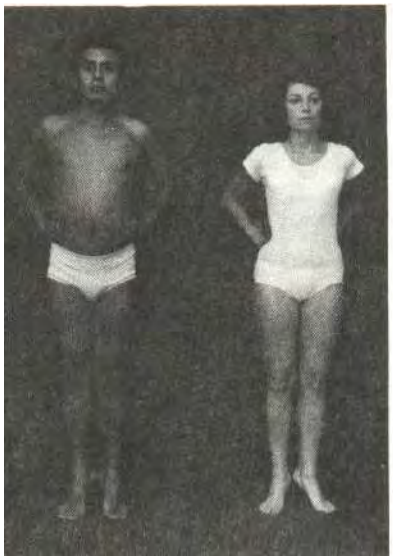
Respiración:

Inhalar lentamente al elevar los talones, retener durante la flexión completa y exhalar al bajar los talones al piso.

Efectos:

Proporciona equilibrio y serenidad, al mejorar las condiciones de los sistemas nervioso autónomo y nervioso central. Otorga resistencia y elasticidad a los muslos y piernas, fortalece las rodillas, los tobillos y también las articulaciones tarsianas, metatarsianas y tarso-falángicas.





QUINTO EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, manos a la cintura, codos hacia atrás, los dedos pulgares unidos en la columna vertebral.

Movimiento:

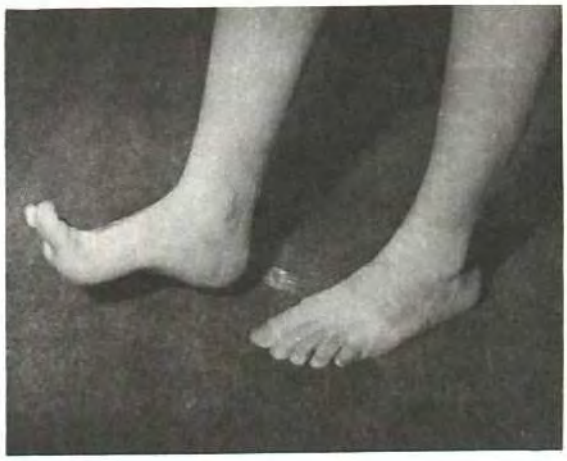
Conservando el tronco recto durante todo el ejercicio, elevar una pierna extendida al frente formando un ángulo de 60 grados; efectuar un semicírculo hacia fuera, llevando la pierna lo más atrás posible y sin interrupción, llevarla en línea recta hacia delante hasta el comienzo del semicírculo, flexionando ligeramente el pie al pasar al ras del suelo sin detenerse. Luego efectuar el ejercicio con la otra pierna, tomando en cuenta la polaridad del día.

Respiración:

Se inhala cuando la pierna inicia el semicírculo y se exhala cuando la pierna traza la recta hacia delante, es decir, una respiración completa en cada semicírculo.

Efectos:

Proporciona equilibrio y estabilidad. Es un automasaje a las glándulas gónadas y suprarrenales irriga las raíces de los nervios lumbares. Por efectos reflejos da equilibrio temperamental, emocional y psíquico.



SEXTO EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: pies separados aproximadamente 30 cm., codos hacia atrás, manos en la cintura, dedos pulgares unidos en la columna vertebral, mirada al frente durante todo el ejercicio.

Movimiento:

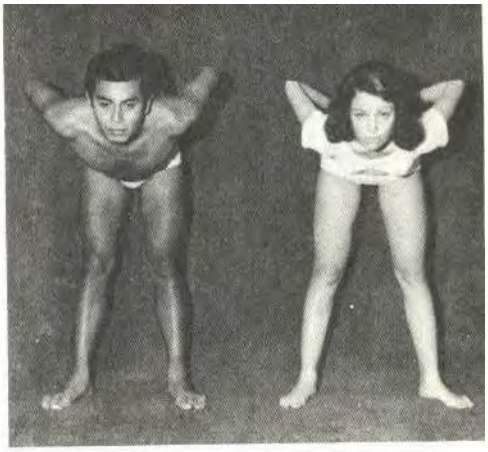
Manteniendo la mirada fija al frente, inclinar el tronco hacia adelante y efectuar circunducciones del tronco, según la polaridad del día; se gira primero hacia la derecha en día positivo, o primero hacia la izquierda en día negativo; al realizar la extensión del tronco hacia atrás, la barbilla se acerca al pecho. Cambiar a la rotación opuesta. Al final se efectúan tres flexiones hacia delante tocando con la frente cada rodilla y al centro.

Respiración

Inhalar al llevar el tronco hacia atrás en extensión, exhalar en la flexión del tronco hacia delante. Es decir, una respiración completa en cada circunducción del tronco.

Efectos:

Mejora la acción del sistema cerebro-espinal. Armoniza las funciones suprarrenales, flexibiliza la zona de las vértebras dorsales y lumbares y permite desalojar el exceso de gases y residuos. Reduce el exceso de tejido adiposo en la cintura. Vitaliza el sistema nervioso por el estímulo circulatorio.



SÉPTIMO EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: piernas lateralmente separadas, codos hacia atrás, manos en la cintura, dedos pulgares unidos en la columna vertebral.

Movimiento:

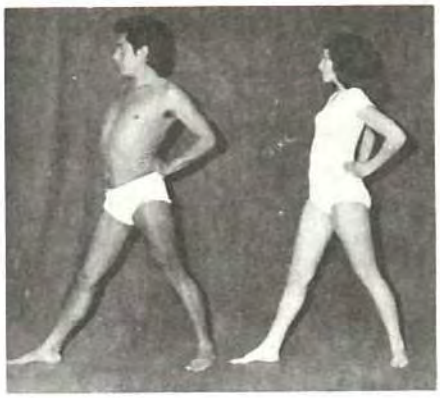
Se gira el pie derecho hacia el lado derecho y se efectúa simultáneamente la torsión del tronco hacia ese mismo lado. Se extiende el tronco hacia atrás para luego flexionarlo hacia delante, procurando tocar con la frente la rodilla derecha sin flexionar las piernas. En seguida elevar el tronco, girando luego hacia el lado izquierdo.

Respiración:

Inhalar al extender el tronco hacia atrás, exhalar durante la flexión del tronco adelante. Al reiniciar el ejercicio, inhalar al elevar el tronco, retener al girar y extender el tronco hacia atrás y exhalar al flexionar el tronco adelante.

Efectos:

Flexibiliza la cintura. Tonifica los nervios espinales. Regula en general el funcionamiento digestivo, permitiendo una mejor absorción de las sustancias alimenticias y mejorando el peristaltismo intestinal. Aumenta el apetito porque eleva el consumo del glucógeno de reserva de los músculos y estimula el páncreas, aumentando la secreción de insulina, lo que a su vez, disminuye el nivel de glucosa sanguínea, estimulando el centro hipotalámico del apetito y aumenta el vaciamiento gástrico precoz. Masajea poderosamente el hígado mejorando las secreciones hepáticas, del bazo, del páncreas, de los riñones, del estómago (el hemi-abdomen superior) y de las suprarrenales.



OCTAVO EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: piernas lateralmente bien separadas, brazos extendidos horizontalmente con las palmas de las manos hacia arriba.

Movimiento:

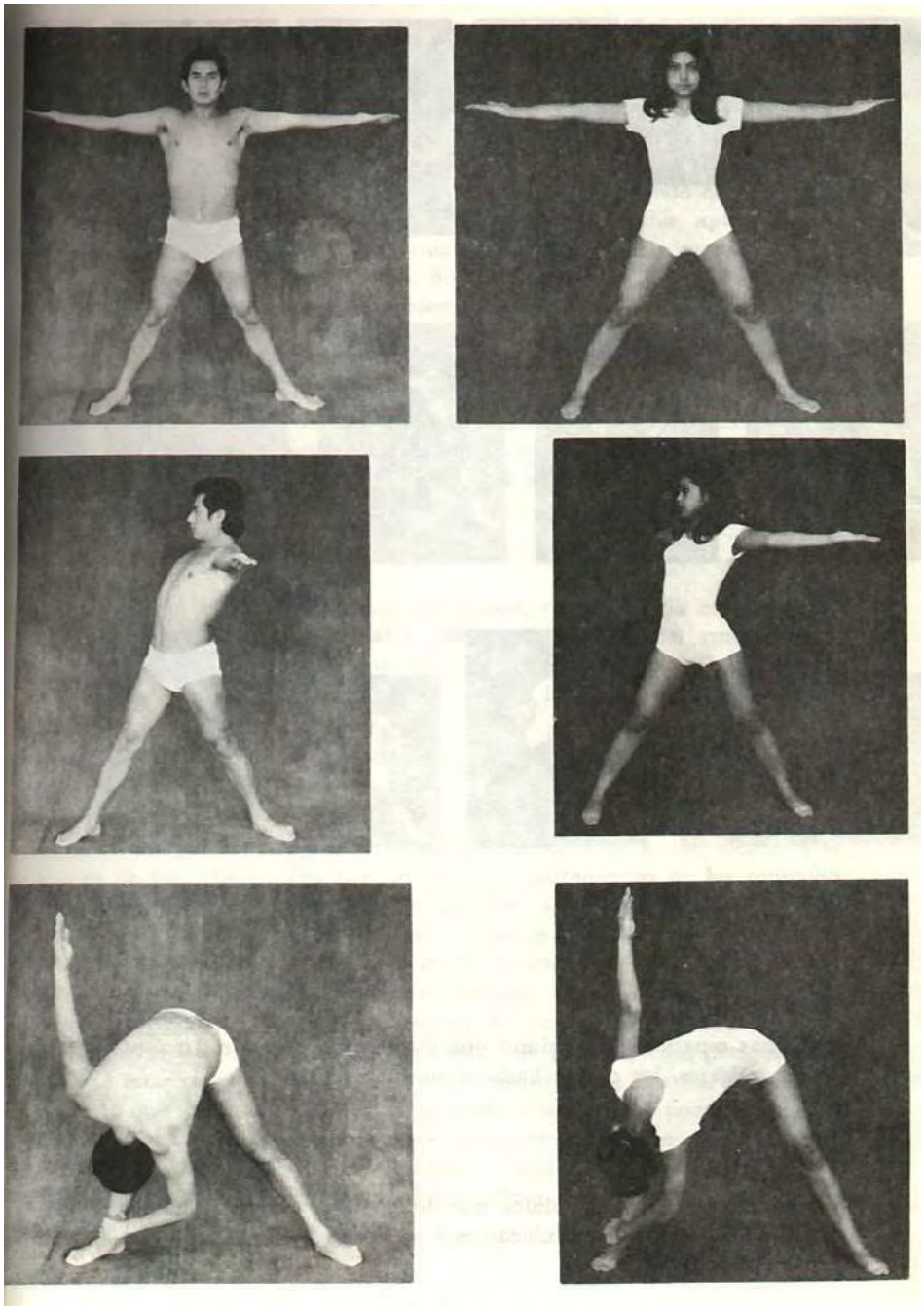
Ejecutar la torsión del tronco a la derecha y flexionarlo hacia delante, girando simultáneamente las palmas de las manos hacia abajo, para tomar el tobillo derecho con la mano izquierda, tratando de tocar con la frente la rodilla; el brazo derecho se eleva extendido verticalmente. Volver a la posición inicial. Hacer el mismo movimiento hacia el lado izquierdo y continuar alternadamente.

Respiración:

Inhalar mientras se consigue tener los brazos extendidos lateralmente, retener durante la torsión y exhalar durante la flexión del tronco.

Efectos:

Los efectos producidos por el ejercicio anterior, en éste, son más poderosos, ellos son fortificados por la mayor expansión pulmonar y el consiguiente aumento del volumen inspiratorio y, por lo tanto, la oferta de O2 a la sangre. Al llevar durante la flexión del tronco un mayor volumen irrigatorio de sangre saturada de O2 beneficia el sistema cerebro-espinal. Al extender el tronco, la sangre y la linfa son rápidamente evacuados arrastrando los residuos y tóxicos del sistema nervioso central, también de los órganos y tejidos de la cabeza, cuello y mitad superior del tronco. Todo lo cual permite un mejor metabolismo general de estas regiones y aumenta notablemente la capacidad de la memoria y ayuda a adquirir lucidez mental.



NOVENO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Piernas separadas (lo mismo que el ejercicio anterior), Manos ligadas por los pulgares, los dorsos hacia delante.

Movimiento:

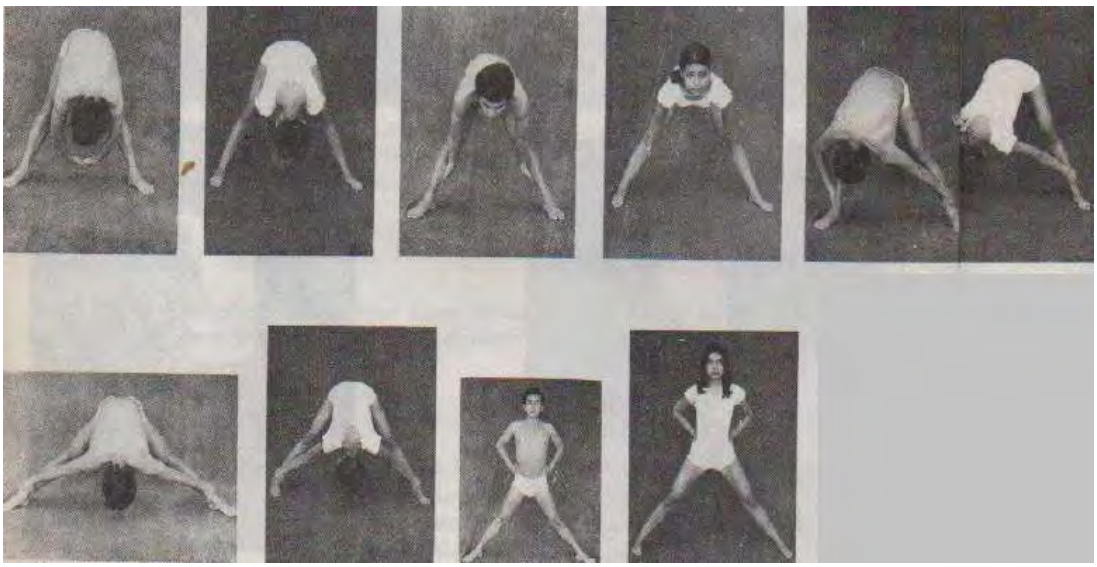
Elevar los brazos extendidos por delante del cuerpo hasta llegar por encima de la cabeza; simultáneamente se llevan los brazos, el tronco y la cabeza hacia atrás, proyectando las caderas hacia delante, con las piernas extendidas, sin insistir; flexionar inmediatamente el tronco hacia delante, columpiando tres veces los brazos entre las piernas, con las manos siempre unidas tratando de pasar las manos hacia atrás. Continuando con el tronco flexionado, las piernas separadas y extendidas, aplicar masaje verticalmente, acentuando de abajo hacia arriba, con los brazos semi-extendidos. Sujetar las piernas procurando tomar los tobillos a fin de ejercer mayor tracción y llevar alternadamente la frente hacia una y otra rodilla; luego centrar la cabeza, dentro de las piernas, hacia el suelo, tratar de separar más las piernas, mantener un instante la posición. Elevar el tronco, llevar las manos a la cintura, juntar un poco las piernas y saltar sobre la punta de los pies (nunca sobre los talones para evitar repercusiones en el cerebro).

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos, retener en la extensión del tronco atrás, exhalar durante la flexión del tronco hacia delante en tres impulsos. Durante las flexiones hacia una y otra rodilla, lo mismo que en la flexión completa dirigiendo la cabeza hacia el suelo.

Efectos:

Al flexibilizar la columna vertebral hace efectiva la acción mental y la rapidez de los reflejos. Produce un benéfico estiramiento de los músculos abdominales y torácicos de la cara anterior del tronco, también de los músculos de la cara anterior de los muslos, generando una sensación de descanso. Al masajear los miembros inferiores con las manos, siempre acentuando de abajo hacia arriba, permite un mejor drenaje linfático y retorno venoso que retarda o evita el progreso de las várices leves y moderadas y el edema de tobillos y pies, especialmente para aquellas personas que precisan estar muchas horas al día de pie sin moverse. La parte del ejercicio en que se lleva la frente a las rodillas respirando por la nariz, en especial por su ritmo respiratorio, es excelente como drenaje de sinusitis crónica facial, frontal y hasta esfenoidal. También aumenta la irrigación de la parte superior y del tronco alto, cuello y cabeza, vitaliza las funciones mentales.



DÉCIMO EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo, palmas de las manos juntas delante del cuerpo.

Movimiento:

Elevar simultáneamente los talones, brazos lateralmente hasta la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo; bajar también simultáneamente los talones y brazos llegando a la posición inicial.

Respiración:

Inhalar suave y profundamente al elevar los brazos y exhalar al descenderlos.

Efectos:

Saturación de oxígeno y control de la palpitación cardiaca (fijar la atención en los latidos del corazón.) Este ejercicio permite armonizar la respiración con el ritmo del corazón. Ejercicio con efecto de relajamiento para concluir la primera serie.

* * *

FIN DE LA PRIMERA SERIE

DE LA

GIMNASIA PSICO-FÍSICA DE LA G .F .U .

segunda serie

ejercicios masculinos y femeninos para practicarse como continuación de la serie anterior

PRIMER EJERCICIO.* Masculino

Ejercicio de Coordinación

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos paralelos extendidos al frente, a la altura de los hombros, palmas de las manos hacia abajo.

Movimiento:

Iniciar cruzando horizontalmente los antebrazos, el derecho sobre el izquierdo a la altura de los hombros delante del cuerpo; separarlos horizontalmente con fuerza hacia atrás de los hombros, continuando las palmas de las manos hacia abajo, teniéndolos siempre bien extendidos y juntándolos en seguida para cruzarlos igualmente en el antebrazo derecho sobre el izquierdo. Se separan hasta llegar a la posición de brazos paralelos al frente, girando simultáneamente las palmas de las manos hacia arriba para ejecutar los mismos movimientos ahora con las palmas en esa posición. Cuando las palmas de las manos están hacia abajo predominará durante los cruzamientos el antebrazo derecho sobre el izquierdo y cuando las palmas de las manos están hacia arriba predominará en antebrazo izquierdo sobre el derecho. Esta alternancia se verifica cuando los brazos llegan a la posición inicial. Repetir varias veces

Respiración:

Inhalar al llevar los brazos lateralmente y exhalar al cruzarlos delante del cuerpo.

Efectos:

Es ligeramente estimulante. Beneficia las muñecas, los hombros, los pectorales, la caja torácica, fortalece los músculos de los hombros y de los brazos sin requerir esfuerzo alguno, y ensancha aún más el pecho y permite una mayor expansión de los pulmones. El esfuerzo que hacen los músculos de los hombros y de la parte alta del pecho, influye en el desarrollo de la musculatura y amplitud de la caja torácica.

PRIMER EJERCICIO. Femenino

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos paralelos extendidos al frente, palmas de las manos hacia abajo.

Movimiento:

Llevar uno de los brazos extendido hacia arriba, atrás, abajo, ejecutando círculos completos (derecho o izquierdo, según la polaridad del día). Cuando este brazo termina su recorrido quedando los dos al frente, comienza la circunducción del otro brazo.

Respiración:

Inhalar al extender los brazos, exhalar al ir cerrando los brazos.

Efectos:

Este ejercicio fortalece y levanta el busto; mantiene en buen estado la articulación escápulo-humeral (hombros) y tejidos y órganos peri-articulares, tendones, músculos, ligamentos, la irrigación e inervación de tales articulaciones y el drenaje de tóxicos). Permite un suave estímulo para la expansión torácica y una mejor respiración pulmonar.

SEGUNDO EJERCICIO.* Masculino

Posición Inicial:

De pie: pies juntos, un brazo extendido hacia arriba verticalmente, el otro brazo extendido a lo largo del cuerpo, dedos juntos, las palmas hacia el centro.

Movimiento:

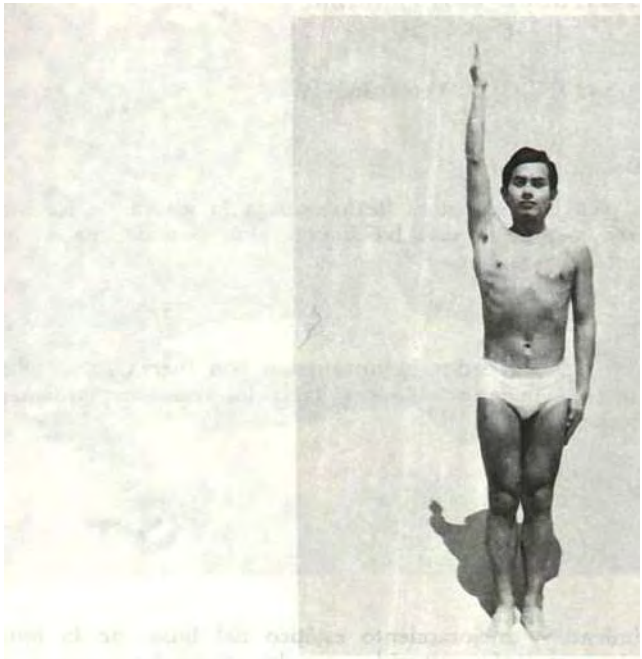
En forma alterna bajar y elevar los brazos extendido, con cambios enérgicos, haciendo cortes de larga trayectoria, para luego efectuar cortes de trayectoria corta, frente al tórax. Alternar dos o tres veces ambas series, y los brazos cuando se inicien.

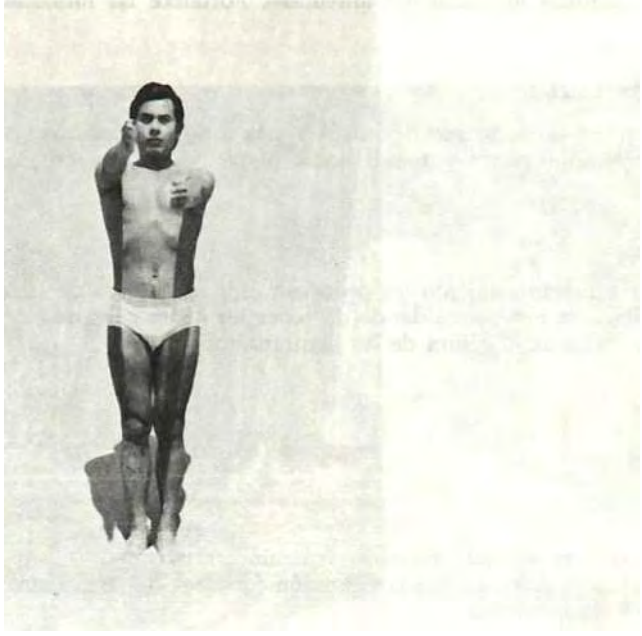
Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Fortalece los brazos, los deltoides, los pectorales. Permite una mayor expansión de los pulmones.





SEGUNDO EJERCICIO. Femenino

A) Posición inicial:

De pie: pies juntos, brazos flexionados a la altura de los hombros; los antebrazos se sujetan con las manos, una por delante y otra por detrás del antebrazo.

Movimiento:

Las manos con los dedos juntos sujetan con fuerza los antebrazos y presionan con movimientos enérgicos hacia los codos, repetidamente sin soltar los antebrazos.

Respiración:

Libre.

Efectos:

Fortalecimiento y mejoramiento estético del busto de la mujer, ya que dichos órganos están sostenidos por los pectorales mayores, músculos que con este ejercicio se fortalecen al igual que los músculos bíceps braquiales y algunos músculos del antebrazo. Fortalece las muñecas.

B) Posición Inicial:

De pie: pies juntos, brazos flexionados a la altura de los hombros, con los dedos separados rectos y tensos hacia el frente, unidos por las yemas de los dedos.

Movimiento:

Presionar con reforzamiento los dedos sin unir las palmas de las manos. Este movimiento se ejecuta cuidando de tener los dedos siempre separados, sin bajar los codos de la altura de los hombros.

Respiración:

Libre.

Efectos:

Al igual que el segundo ejercicio femenino, este ejercicio fortalece y embellece el busto. Además con la extensión fortalece las articulaciones de las muñecas y de los dedos.

TERCER EJERCICIO.* Mixto

Posición Inicial:

De pie: pies juntos, brazos paralelos extendidos verticalmente hacia arriba, palmas de las manos una frente a la otra.

Movimiento:

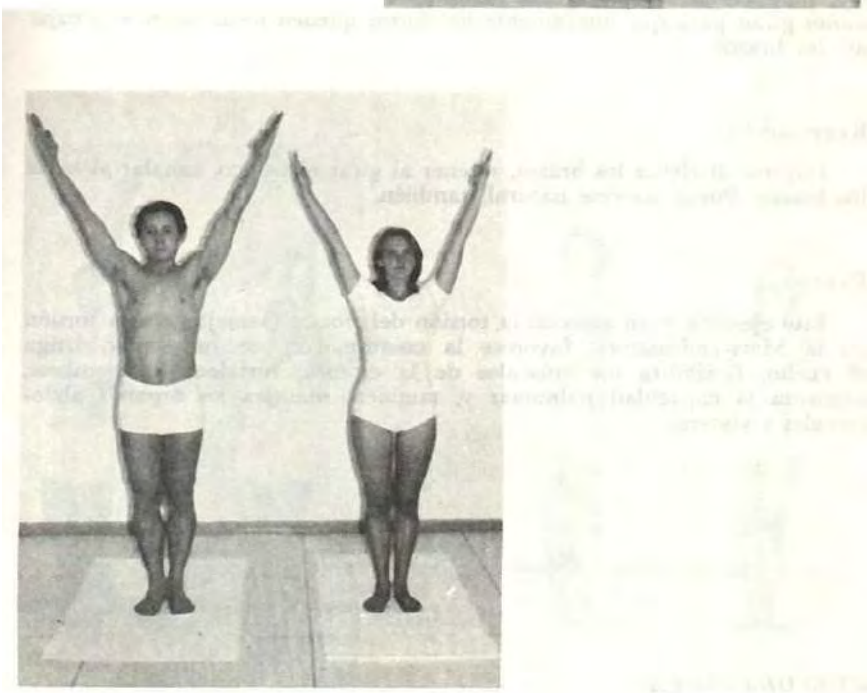
Trazar pequeños círculos con los brazos extendidos hacia arriba, de adelante hacia atrás, comenzando por en medio. Continuar con otros círculos más grandes. Alternar el sentido de los círculos (tomar en cuenta indicación de la pág. 27, primer párrafo).

Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Fortalece los hombros, estimula la circulación en los brazos y de la parte media superior del tórax. Favorece una gradual expansión pulmonar. La respiración rápida despeja las fosas nasales.



CUARTO EJERCICIO.* Mixto

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, la mirada al frente, los brazos a lo largo del cuerpo, puños cerrados, torsión del tronco a un lado (según la polaridad del día), en días positivos se gira el tronco hacia la izquierda para que predomine el movimiento del brazo derecho; en días pasivos se gira el tronco hacia la derecha.

Movimiento:

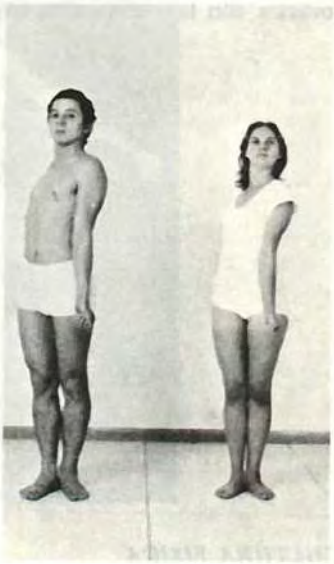
Elevar los brazos extendidos lateralmente hacia arriba, girar el tronco en sentido contrario y bajar hasta los lados del cuerpo, los brazos extendidos lateralmente. Tratar que la cabeza quede sin movimiento con la mirada al frente. Girar nuevamente hasta llegar a la posición inicial y continuar el ejercicio, primero varias veces iniciándolo hacia un lado y luego iniciándolo hacia el otro lado, igual número de veces. Al iniciar el ejercicio, los puños giran volteando los dorsos de las manos hacia adentro, para elevar así los brazos arriba; durante la torsión del tronco, lo puños giran para que nuevamente los dorsos queden hacia adentro y bajar así los brazos.

Respiración:

Inspirar al elevar los brazos, retener al girar el tronco, exhalar al bajar los brazos. Puede hacerse natural, también.

Efectos:

Este ejercicio y en especial la torsión del tronco (semejante a la torsión en la Matsyendrasana), favorece la coordinación neuromuscular, irriga el cuello, flexibiliza los músculos de la cintura, fortalece los hombros, aumenta la capacidad pulmonar y, también, masajea los órganos abdominales y vísceras.



QUINTO EJERCICIO.* Masculino

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos lateralmente extendidos a la altura de los hombros. Puños cerrados con los dorsos hacia arriba.

Movimiento:

a) Rotar los puños por arriba hacia atrás varias veces;

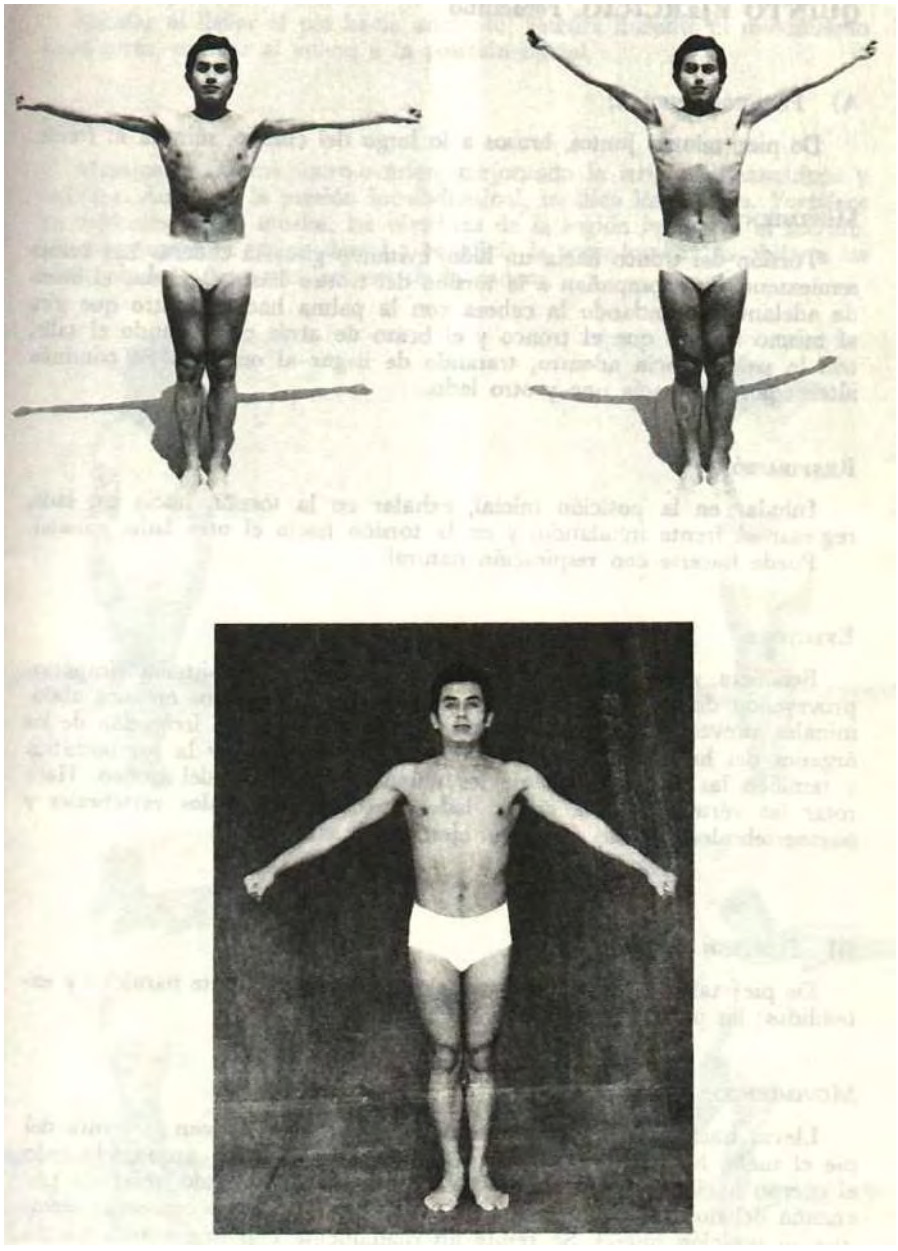
b) Luego, enérgicamente, trazar con los brazos extendidos pequeños círculos que se van agrandando paulatinamente hasta describir círculos amplios.

Respiración:

Libre.

Efectos:

Actúa en los ligamentos y tendones que envuelven las articulaciones de los hombros y en las articulaciones mismas, beneficiando los músculos de los brazos, los hombros y la espalda, así como ayuda a expandir la caja torácica con la intervención de otros músculos además de los respiratorios.



QUINTO EJERCICIO. Femenino

A) Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo, mirada al frente.

Movimiento:

Torsión del tronco hacia un lado, evitando girar la cadera. Los brazos semi-extendidos acompañan a la torsión del tronco hasta flexionar el brazo de adelante circundando la cabeza con la palma hacia adentro que gira al mismo sentido que el tronco y el brazo de atrás circundando el talle, con la palma hacia adentro, tratando de llegar al ombligo. Se continúa alternadamente hacia uno y otro lado.

Respiración:

Inhalar en la posición inicial, exhalar en la torsión hacia un lado, regresar al frente inhalando, y en la torsión hacia el otro lado, exhalar.

Puede hacerse con respiración natural.

Efectos:

Beneficia y tonifica las raíces de los nervios y el sistema simpático proveyendo de su abundante riego sanguíneo. Masajea los órganos abdominales, previene la dispepsia gástrica y biliar y favorece la irrigación de los órganos del hemiabdomen superior. Alivia el lumbago y la lumbociática y también las contracciones de los músculos del dorso del tronco. Hace rotar las vértebras hacia ambos lados, nutre los músculos vertebrales y paravertebrales, además de ser un ejercicio de cintura.

B) Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos adelante, horizontalmente paralelos y extendidos; las palmas hacia abajo.

Movimiento:

Llevar hacia delante una pierna extendida tocando con la punta del pie el suelo, luego se eleva hacia atrás la misma pierna, arqueando todo cuerpo hacia atrás. La cabeza gira hacia ese mismo lado, mirando por encima del hombro al pie que está levantado. Los brazos conservan siempre su posición inicial. Se repite alternadamente con una y otra pierna.

Respiración:

Inhalar al llevar el pie adelante; retener durante el movimiento hacia atrás, exhalar al volver a la posición inicial.

Efectos:

Masajea el sistema útero-ovárico, mejorando la irrigación sanguínea y linfática. Aumenta la presión intra-abdominal, tonifica los riñones. Fortalece los músculos de los muslos, las vértebras de la región lumbar y el sacrum. Da curvatura a la espina dorsal y beneficia la zona lumbar, también a las extremidades y las articulaciones de las caderas.

SEXTO EJERCICIO. Masculino

(*Proviene del ejercicio masculino anterior)*

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo, puños semicerrados unidos por el lado interior delante del cuerpo. Dorsos hacia fuera.

Movimiento: Comprende cuatro tiempos.

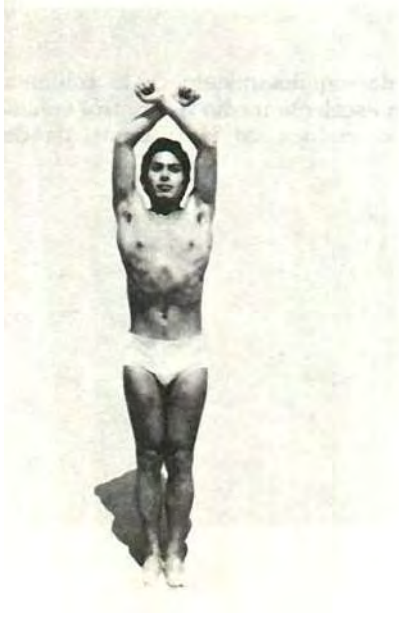
Cruzar las muñecas delante del cuerpo predominando la derecha sobre la izquierda elevando por delante los brazos semiflexionados hasta extenderlos sobre la cabeza; luego descender los brazos lateralmente para cruzarlos abajo y al centro del cuerpo predominando la izquierda sobre la derecha, separándola para iniciar nuevamente el movimiento

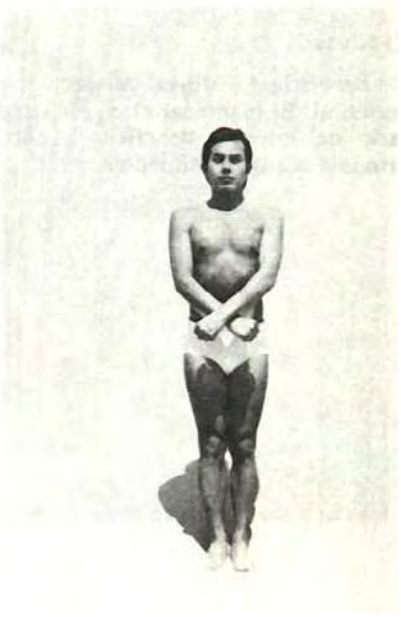
Respiración:

Inspirar profundamente al elevar los brazos, expirar al descenderlos.

Efectos:

Beneficia la amplitud torácica y por lo tanto la expansión pulmonar y también el control respiratorio.





SEXTO EJERCICIO. Femenino

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, los brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Simultáneamente al elevar un brazo semi-flexionado encima de la cabeza con la palma de la mano hacia abajo, rodeando un arco sin tocarla, llevar hacia atrás la pierna contraria al brazo elevado; el otro brazo extendido toma con la mano la parte interior del pie a la altura del tobillo para ayudarle a accionar más atrás y más arriba, lo más extendido posible; arquear bien el cuerpo hacia atrás; luego volver a la posición inicial. Reanudar el movimiento del lado contrario alternadamente.

Respiración:

Inhalar al elevar la pierna atrás, retener al accionarla hacia atrás, exhalar al regresar a la posición inicial.

Efectos:

Beneficia los discos vertebrales y el desanquilosamiento de la columna vertebral. El mantener el equilibrio da un excelente medio de control voluntario del cuerpo. Beneficia la formación estética de las caderas, dando armonía a sus movimientos.

SÉPTIMO EJERCICIO.* Mixto

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

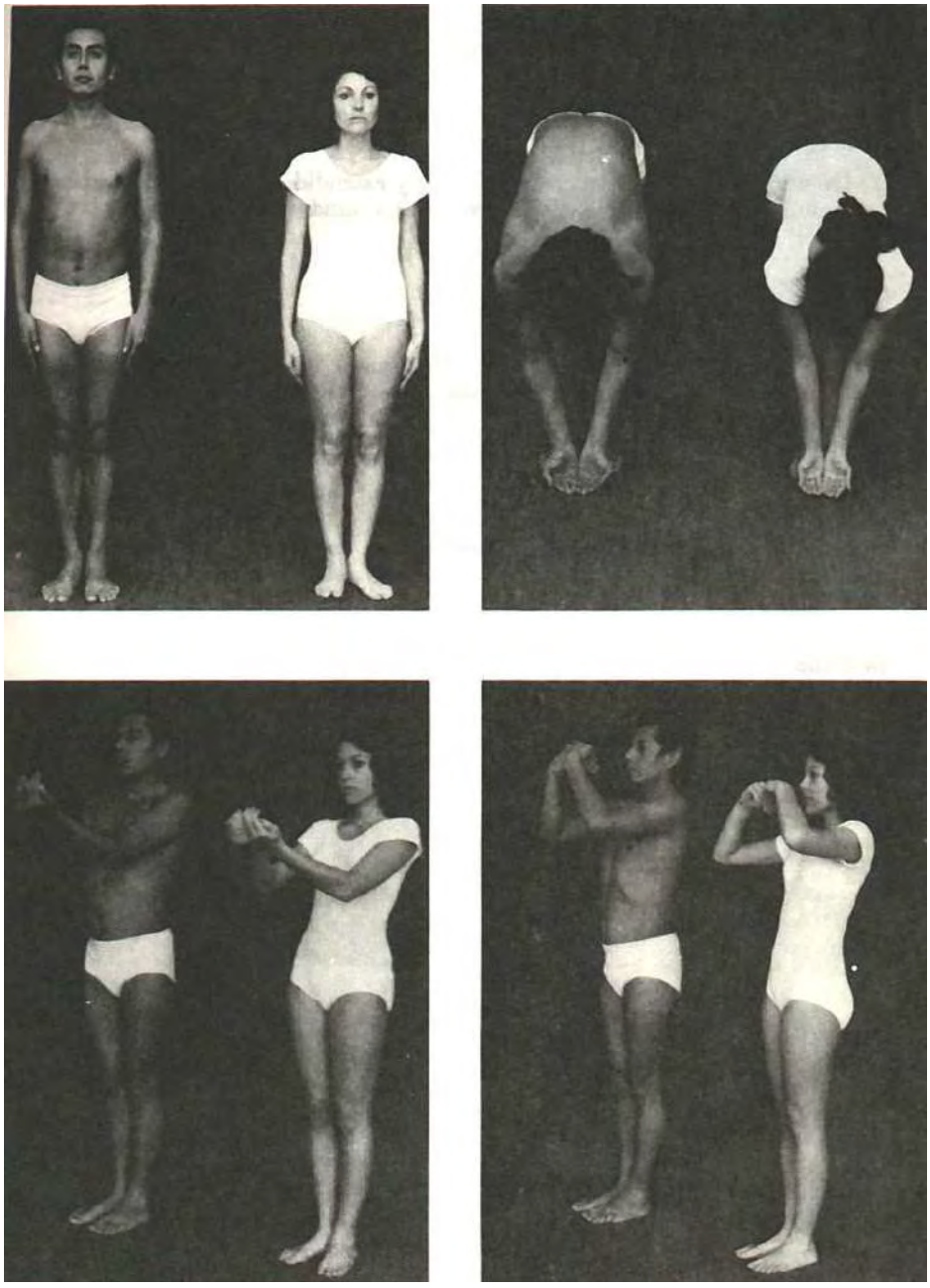
Flexionando el tronco llevar las manos al piso hasta juntarlas por los bordes con las palmas hacia arriba; luego extender el tronco llevando las manos por el centro del cuerpo, con los brazos semi-extendidos hasta la altura de la cara. Bajar las manos unidas por los dorsos y separarlas para llegar a la posición inicial, para reiniciar el movimiento.

Respiración:

Inspirar profundamente a medida que se extiende el tronco y se elevan los brazos, exhalar suavemente en la flexión del tronco hacia delante.

Efectos:

Ayuda a pranificar el organismo. Regula el equilibrio vegetativo de los plexos solar, lumbar y sacro y del plexo de cada órgano en particular. Beneficia la circulación normal de la sangre, la soltura de los músculos y el correcto funcionamiento de los órganos y vísceras abdominales además de eliminar los trastornos digestivos.



OCTAVO EJERCICIO.* Masculino

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos paralelos y extendidos delante del cuerpo a la altura de los hombros, puños cerrados y unidos. Dedo pulgar sobre el índice.

Movimiento:

Lateralmente separar los brazos, procurando llevarlos energéticamente hacia atrás con reforzamiento. Volver a la posición inicial; ejecutarlo varias veces.

Respiración:

Inspirar al separar los brazos lateralmente, exhalar al llevarlos hacia delante.

Efectos:

Expansión pulmonar.

OCTAVO EJERCICIO. Femenino

Posición Inicial:

De pie: talones juntos y elevados. Brazos extendidos hacia arriba con los dedos pulgares entrelazados. Los brazos siempre junto a las orejas.

Movimiento:

A. Palmera lateral:

Flexionar alternadamente de un lado a otro, dirigiendo siempre la mirada hacia un punto fijo.

B. Palmera de adelante hacia atrás:

Inclinar el tronco de atrás hacia delante y viceversa.

C. Palmera de circunducción:

Bajar los talones y rotar el tronco varias veces en el mismo sentido, después hacer rotación opuesta.

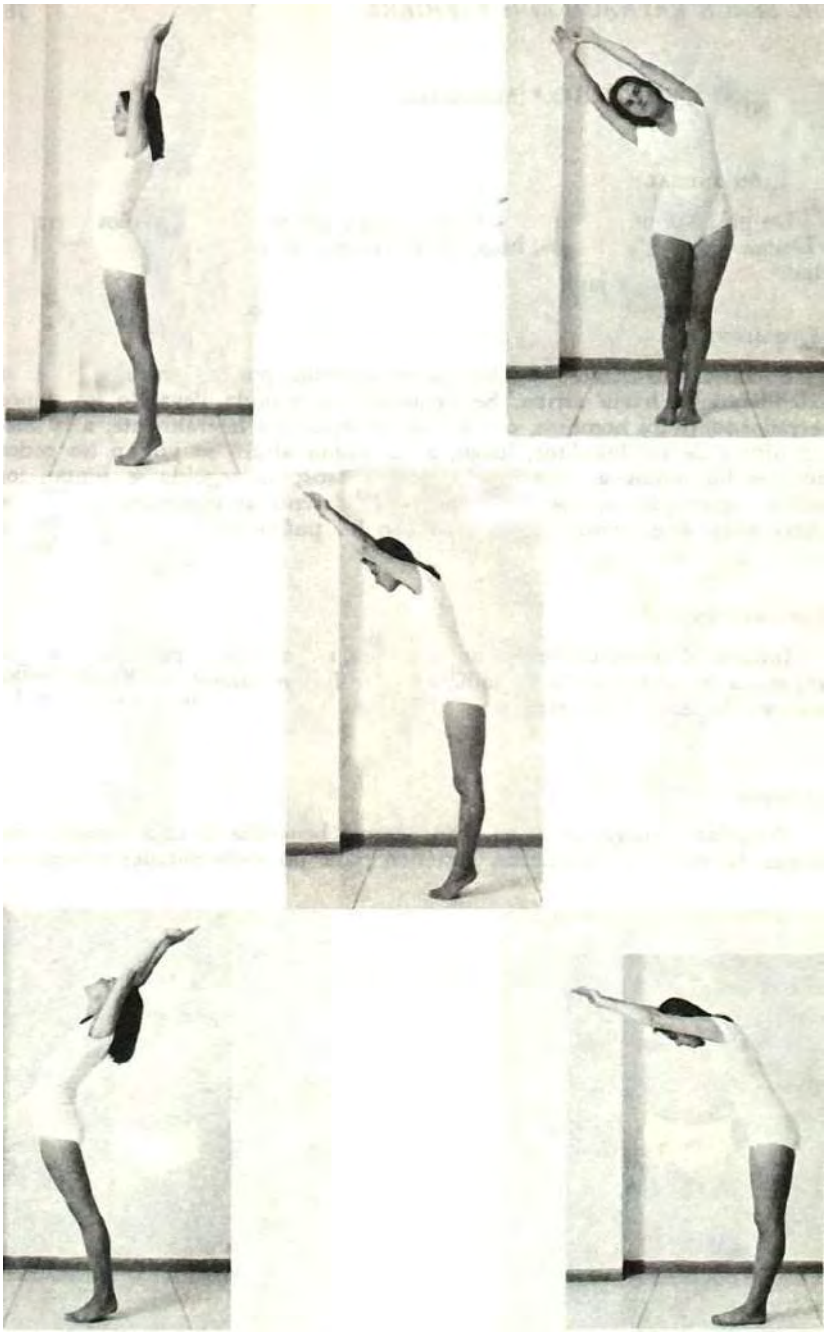
Respiración:

Natural o rítmica acorde con los movimientos.

Efectos:

Desanquilosamiento de la columna vertebral. Da un masaje con irrigación de la espina dorsal, otorgando salud, serenidad, vitalidad y juventud. Beneficia

los discos vertebrales. Alivia la neuritis de origen compresivo (radiculalgias). Elimina la adiposidad del tronco. Fortalece y activa las funciones del cuerpo favoreciendo la belleza y la feminidad. Beneficia el sistema endocrino del tronco y también el control y la agilidad del cuerpo. Fortalece los músculos internos y externos de la espalda y disipa los dolores derivados del exceso de trabajo. Fortalece los músculos abdominales, aumenta la presión intro-abdominal a un grado muy elevado y previene la constipación. Al estirarse las vértebras y filamentos hacia atrás, se obtiene buena irrigación sanguínea. Aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Tonifica los ovarios y el útero. Disipa la amenorrea, dismenorrea, leucorrea y otros trastornos útero-ováricos de origen endocrinológico. Los beneficios de “La Palmera” son variados y numerosos; más si se practican entre sus tres variantes.



NOVENO EJERCICIO.* Masculino

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo, los puños cerrados se tocan entre sí por los dorsos, en el centro del cuerpo.

Movimiento:

Se elevan los brazos, con los puños cerrados, por el centro del cuerpo extendiéndolos hacia arriba. Se flexionan en seguida llevando los puños cerrados sobre los hombros, con los codos separados lateralmente, a la misma altura de los hombros, luego, a la misma altura se juntan los codos sin que los puños se separen de los hombros; en seguida se juntan los puños, separando un poco los codos y finalmente se extienden los brazos hacia abajo o al centro del cuerpo con los puños unidos por los dorsos.

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos hacia arriba, retener hasta cuando los puños lleguen a la altura de la barbilla, exhalar fuerte cuando se extienden los brazos a lo largo del cuerpo.

Efectos:

Pranifica el organismo; su gran energía beneficia la caja torácica, los bíceps, tríceps y las muñecas. Benéfico para las extremidades superiores.

DECIMO EJERCICIO.* Masculino

Posición Inicial:

De pie: la pierna izquierda se adelanta medio paso, levantando el dedo mayor del pie. Los brazos flexionados delante del cuerpo. Con los antebrazos en posición horizontal, los codos quedan unidos a los costados del tórax y los pulgares se cierran empuñando la mano, con el dorso hacia abajo (los dedos de la mano quedan cerrados hacia arriba).

Movimiento:

Primero, flexión y extensión de los brazos, siempre con los codos unidos a los lados del tórax, tocando con los puños su respectivo hombro.

Después se cambia de pie, los brazos vuelven a la posición inicial para hacer girar los puños con los antebrazos paralelos y horizontales.

Luego, los puños se rotan primero hacia adentro y después hacia afuera.

Por último, con los talones juntos, los puños frente al tórax, hacen una rotación superponiéndose alternadamente el uno al otro, sin tocarse, efectuando el puño izquierdo el movimiento interior y el derecho el exterior.

Si bien en todos los demás ejercicios se empieza con la derecha los días positivos y los negativos con el izquierdo, en cambio, en este ejercicio, sin variar el orden de los ejercicios, el Sublime MAESTRE indicaba siempre este movimiento, comenzando con el pie izquierdo, luego el derecho.

Respiración:

Respiración rítmica acorde a los movimientos.

Efectos:

Beneficia la musculatura de los brazos y la articulación de los codos y muñecas, facilitando la ascensión del flujo sanguíneo.

DECIMOPRIMER EJERCICIO. Mixto

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

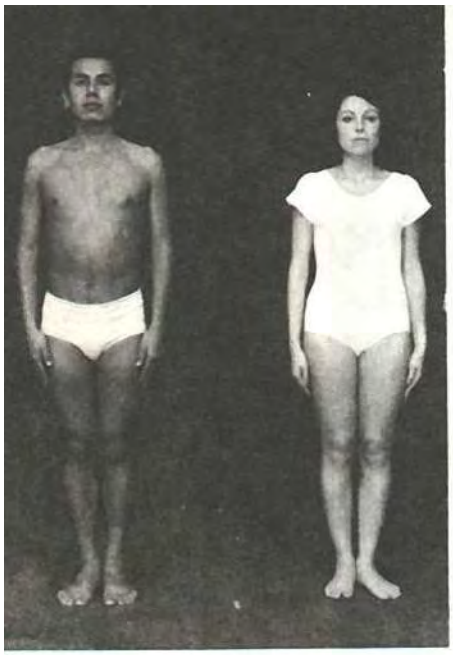
Extensión lateral del tronco llevando hacia abajo el brazo del mismo lado, extendido a lo largo de la pierna; el otro brazo se flexiona tocando con la mano cerrada la axila. Realizar el ejercicio al otro lado.

Respiración:

Natural.

Efectos:

Los mismos efectos del ejercicio de la palmera y variantes. Estiramiento de músculos y tendones laterales, abdominales y torácicos.



DÉCIMO SEGUNDO EJERCICIO. Mixto

Posición Inicial:

De pie: piernas separadas (40 cm), brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

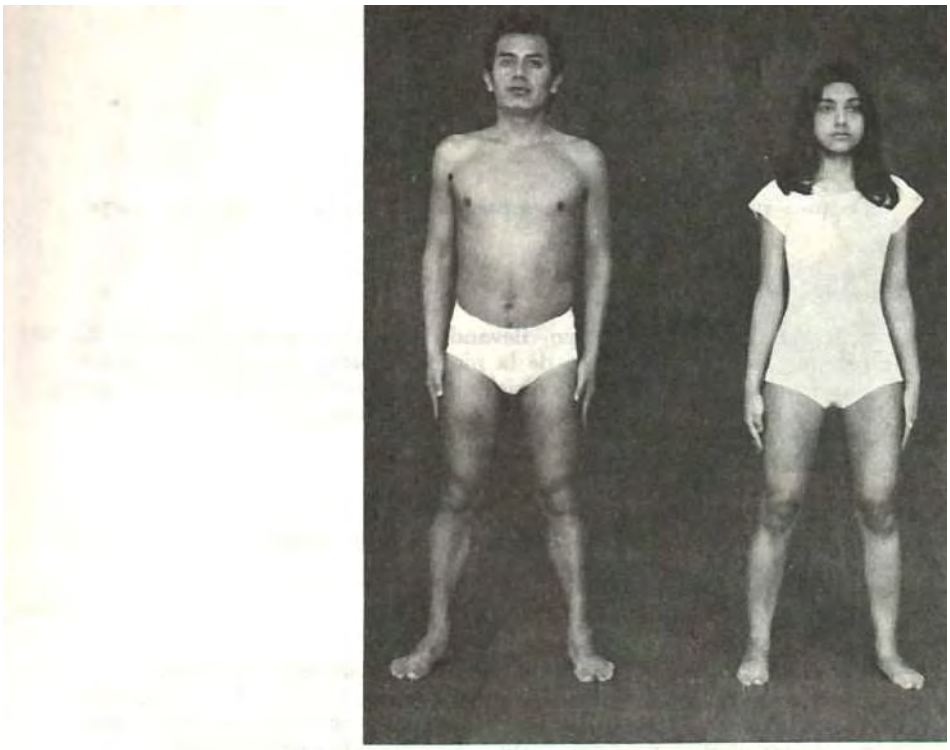
Extensión lateral del tronco, llevando el brazo del mismo lado extendido a lo largo de la pierna. El otro brazo se eleva flexionado en arco sobre la cabeza, sin tocarla. Repetir el ejercicio hacia el otro lado.

Respiración:

Respiración natural.

Efectos:

Como el anterior femenino.



DÉCIMO TERCER EJERCICIO.* Mixto

Posición Inicial:

De pie: piernas lateralmente separadas. Brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Extensión lateral del tronco, llevando extendido el brazo del mismo lado de la extensión a lo largo de la pierna, tocando el empeine, el brazo contrario semi-flexionado se eleva dirigiéndolo extendido horizontalmente por encima de la cabeza del mismo lado de la extensión del tronco.

Respiración:

Inhalar al elevar el tronco, exhalar durante la extensión lateral.

Efectos:

Tonifica los nervios espinales y también los órganos abdominales laterales. Estimula la perístasis. Aumenta el apetito. Previene la constipación. Da elasticidad al cuerpo, a la médula espinal y tonifica los nervios espinales conservándola muy sana. Reduce la adiposidad de los costados.

DÉCIMO CUARTO EJERCICIO. Mixto

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

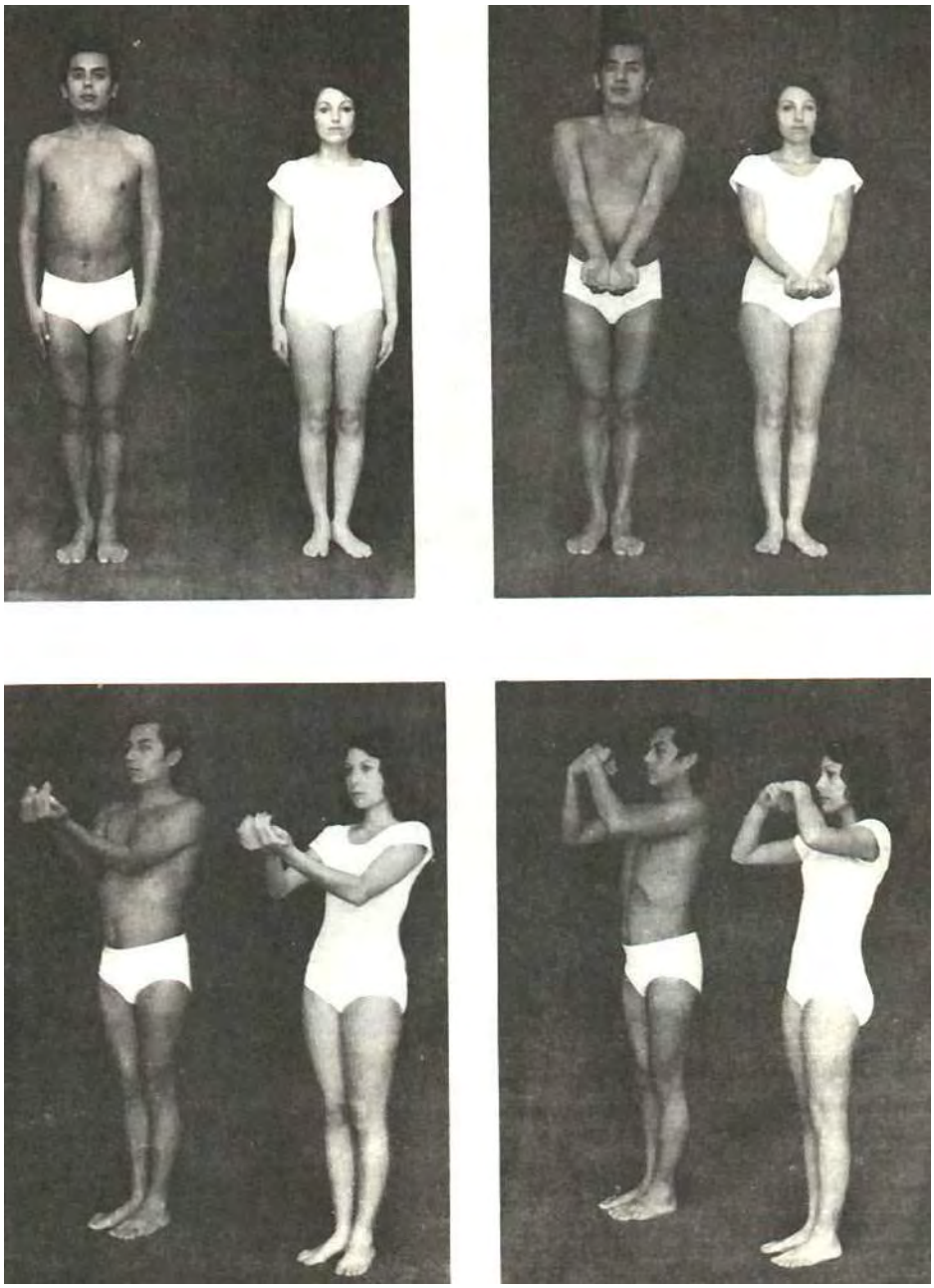
Se inicia juntando las manos con las palmas hacia arriba en forma de cavidad receptiva, elevar suavemente los brazos flexionados por el centro del cuerpo como vertiéndose agua, describiendo un arco hacia adentro que continúa hacia abajo, uniendo las manos por los dorsos a la altura de la cara. Extender los brazos hacia abajo llegando de este modo a la posición inicial. En este ejercicio el tronco permanece erecto, sin inclinarlo.

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos y exhalar por la boca intensivamente al bajarlos.

Efectos:

Beneficiosos para las muñecas, la caja torácica y los bronquios.



DECIMOQUINTO EJERCICIO (Postura de la Boca del León).

Mixto

Posición Inicial:

De pie: piernas separadas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Inclinar el tronco con las piernas semi-flexionadas hacia delante, apoyando las manos en los muslos con los dedos dirigidos hacia la parte interna, y los pulgares hacia fuera. Rostro y mirada al frente.

Respiración:

En la posición inicial se inhala reteniendo el aire hasta llegar a la flexión horizontal. Se aprietan ligeramente los labios y se abre la boca, expulsando el aire y sacando simultáneamente la lengua al máximo. Detener este movimiento con una inhalación y exhalación efectuada en la posición inicial para reanudar el ejercicio.

Efectos:

Beneficia los órganos de la fonación, las amígdalas, la faringe, la tráquea y los bronquios. Excelente para restablecer y/o mantener el funcionamiento perfecto del aparato respiratorio y muy recomendable, por ello, para superar las deficiencias respiratorias de los fumadores y de los trabajadores de minas.

DECIMOSEXTO EJERCICIO. Mixto

Posición Inicial:

De pie: piernas separadas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Inclinar el tronco, las manos sujetan los muslos en la región antero-superior con los dedos hacia adentro y los pulgares hacia fuera. Se contrae el vientre, elevando los órganos del epigastrio como si se quisiera sumir completamente. Se procura acercar el ombligo a la columna vertebral, enseguida se abulta el abdomen y este movimiento de fuelle se repite tres veces.

El S. MAESTRE advierte, en su libro YUG, YOGA, YOGHISMO, que los movimientos de este ejercicio son un tanto delicados o de cuidado, por lo que el V. Sat Arhat Prof. Alfonso Gil Colmenares sólo recomienda su práctica sencilla como "fuelle" (sumir y sacar el abdomen como simple masaje abdominal) unas tres veces nada más. Para entrar en la práctica del Nauli o Uddhiyana, deberá ser solamente con la autorización de un GURU (Cuarto Grado de los Colegios Iniciáticos de la G. F. U.).

Respiración:

Sacar el aire completamente, antes de iniciar el movimiento y volver a respirar cuando se ha terminado la contracción.

Efectos:

Es un potente ejercicio para la regeneración, la vigorización y estímulo de las vísceras abdominales y el sistema gastrointestinal, disipa la constipación crónica, la dispepsia y todas las enfermedades gastrointestinales, tonifica el

hígado y el páncreas.

* * *

FIN DE LA SEGUNDA SERIE

DE LA

GIMNASIA PSICO-FISICA DE LA G .F .U.

Tercera serie

La primera y la segunda series
así como esta tercera,
se ejecutan
según el tiempo de que se disponga
teniendo siempre cuidado de
aumentar el número de los
movimientos a lo sumo semana
por semana, desde 3, 6, 9 y después 12
veces para cada ejercicio.

Se señalan en esta serie algunos
términos que se
emplean en la Sede Central
de la G. F. U. como voces de ejecución

PRIMER EJERCICIO*

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a los lados del cuerpo.

Voz de Ejecución:

Relajamiento muscular.

Movimiento:

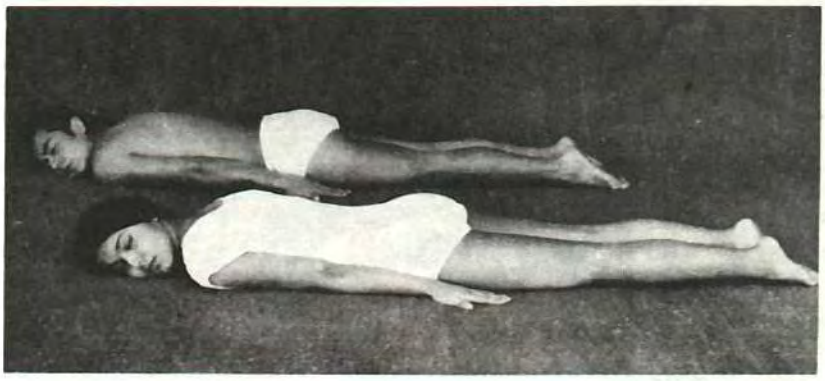
Flexionar el tronco hacia adelante llevando las manos extendidas hacia el piso. Sin mover los pies y piernas rectas, avanzar sobre las manos hasta quedar en posición de decúbito ventral con los brazos extendidos a los lados del cuerpo con las palmas hacia el piso donde también se apoya una mejilla en actitud relajante. Las puntas de los pies se juntan y los talones se separan. Pensar en los dedos de los pies y luego recorrer mentalmente las piernas, las rodillas, etc., hacia arriba, tratando de concentrar el pensamiento en la completa relajación. Descansar la mente para desligarse de los sentidos físicos. Saber relajar el cuerpo es saber descansar... Como descansa el cuerpo descansa la mente... Mente sana, cuerpo sano...

Respiración:

Inhalar en la posición inicial, retener en la flexión hacia delante, exhalar el aire al colocarse en decúbito ventral. Luego, la respiración es libre, natural.

Efectos:

Eficaz para el relajamiento mental, la conservación de la energía y su reposición, la cual fluye así por los nervios, reanima y hace efectivo el real estado de alegría y alborozo, propio de estas prácticas. Tonifica el sistema nervioso.



SEGUNDO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito ventral, pies juntos, brazos flexionados, una mano se coloca sobre la otra y se apoya sobre ellas el mentón.

Voz de Ejecución:

Balanceo sobre el abdomen.

Movimiento:

Conservando la posición inicial se eleva la cabeza, los brazos y el tórax sin separar el mentón de las manos. Bajarlos y elevar simultáneamente las piernas rectas y extendidas arqueando el cuerpo para efectuar de este modo un balanceo. Las manos no se separan del mentón. Finalmente las manos sujetan los tobillos. El balanceo continúa sobre el vientre, con las rodillas separadas, o bien, tratando de mantener juntos los pies y las piernas.

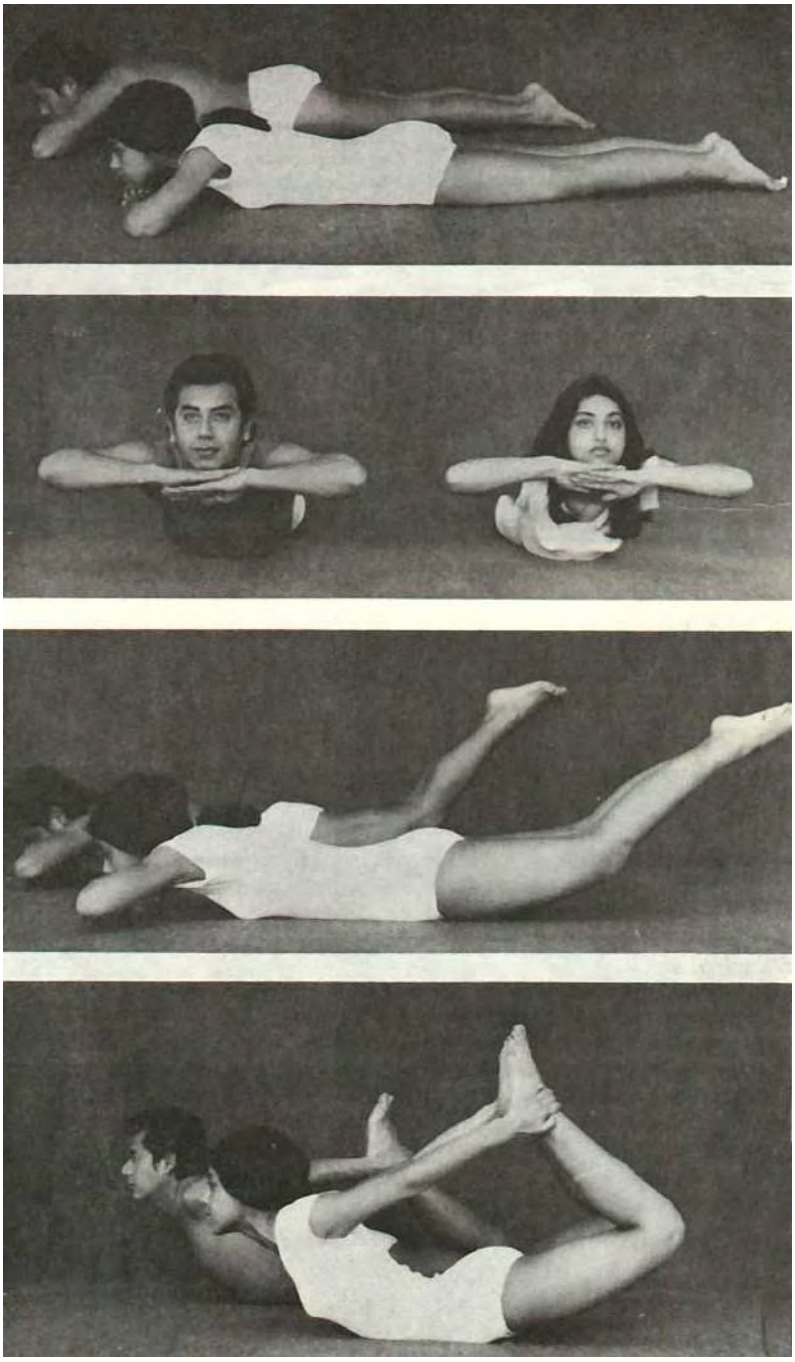
Respiración:

Rítmica, se inhala al elevar el tronco. Se exhala al bajarlo elevando las piernas.

Efectos:

Aumenta la presión intra-abdominal, tonifica y sana el hígado y los riñones, fortalece los músculos del abdomen, las vértebras de la región lumbar y el hueso sacro, dando una abundante irrigación sanguínea a la región sacro-

coccígea. Evita y cura muchas enfermedades del estómago y del intestino. Alivia las mialgias de la región lumbar. Este ejercicio es eficaz contra la adiposidad del abdomen. En la parte final del ejercicio los músculos de la espalda son masajeados convenientemente; disipa la constipación, la dispepsia, alivia el lumbago y los desórdenes gastrointestinales, acelera la digestión, estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales (iguales son los efectos del sexto ejercicio de esta serie).



TERCER EJERCICIO

Posición Inicial:

Decúbito ventral, piernas flexionadas, los brazos extendidos hacia atrás. Las manos toman los tobillos, las rodillas se mantienen juntas y la mejilla o el mentón se apoya en el piso.

Voz de Ejecución:

La Mecedora.

Movimiento:

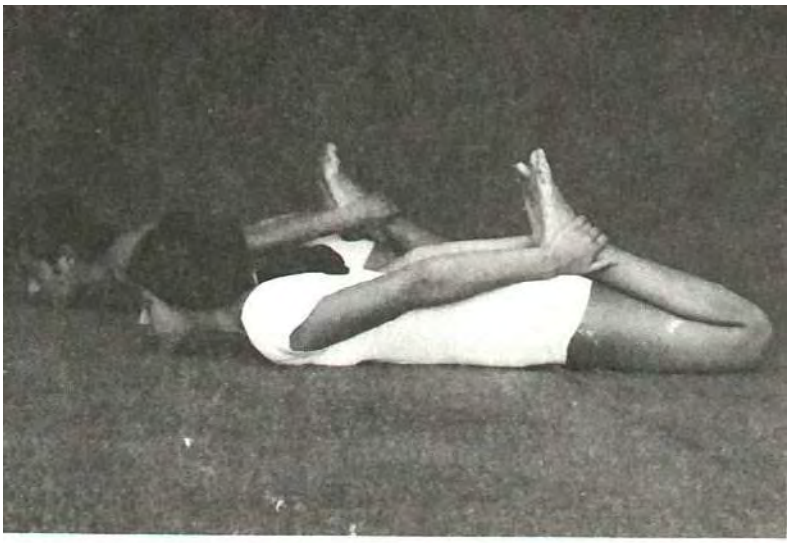
Elevar y arquear el tronco lo más posible flexionando los brazos; los talones permanecen unidos a los glúteos. Luego bajarlos y repetir el ejercicio.

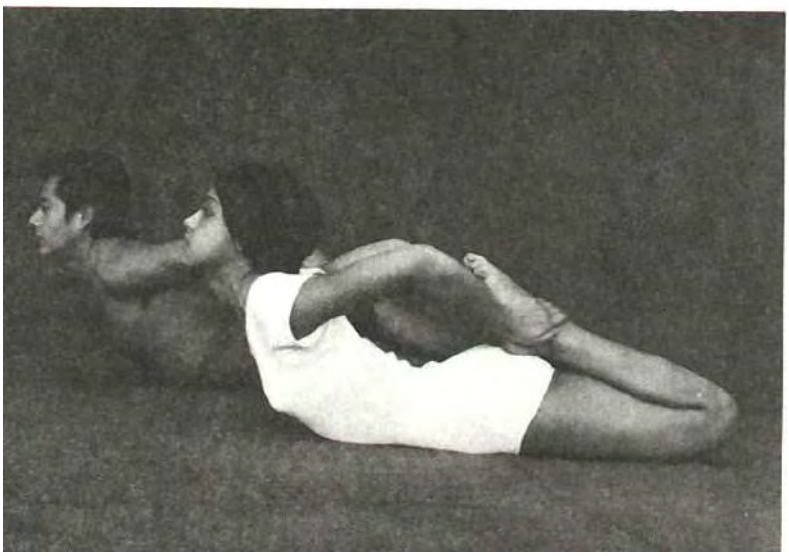
Respiración:

Se inhala al elevar el tronco y se exhala al bajarlo.

Efectos:

Se aplica un masaje abdominal en contra del estreñimiento; naturalmente este ejercicio es perfecto para reducir la obesidad. Alivia el hígado enfermo. Los músculos de la espalda son masajeados convenientemente. Su práctica disipa la constipación, la dispepsia, el lumbago, así como los desórdenes gastrointestinales. Reduce la adiposidad, acelera la digestión, estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales.





CUARTO EJERCICIO

Posición Inicial:

Decúbito ventral, piernas flexionadas, los talones se acercan a los glúteos. Brazos flexionados, manos con las palmas apoyadas a la altura del pecho, dedos juntos hacia adelante, codos unidos al tórax.

Voz de Ejecución:

Elevar el tronco.

Movimiento:

Elevar y arquear el tronco con los brazos extendidos y los codos junto al cuerpo, apoyándose en el vientre. La cabeza trata de unirse a los pies.

Volver a la posición inicial para repetir el ejercicio.

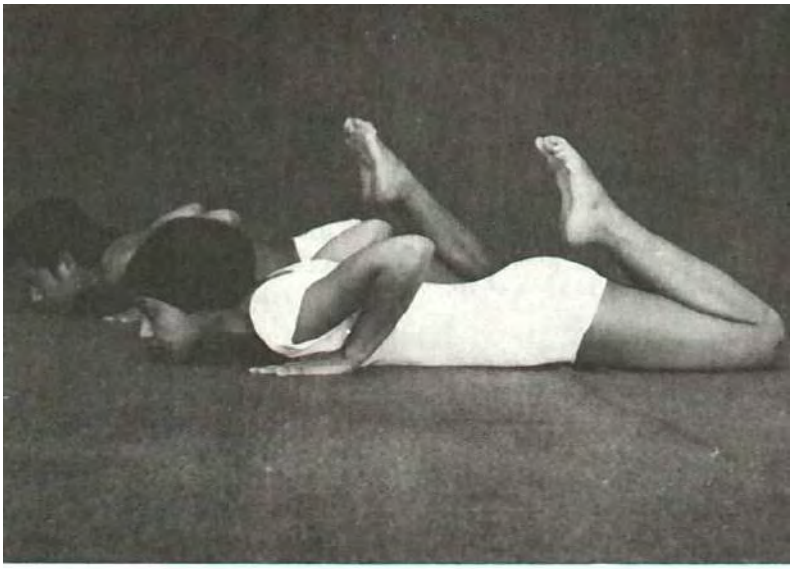
Respiración:

Inhalar al elevar el tronco, exhalar al bajarlo.

Efectos:

Da gran flexibilidad a la espina dorsal, lo cual reporta salud, vitalidad y juventud. Los músculos internos y externos de la espalda se fortalecen y se disipan los dolores derivados del exceso de trabajo; fortalece los músculos abdominales, previene la constipación e innumerables enfermedades; flexiona

hacia atrás las vértebras y ligamentos, los cuales obtienen buena irrigación sanguínea, aumenta el calor corporal y estimula el apetito, fortalece la virilidad masculina y en la mujer tonifica los ovarios y el útero; disipa la amenorrea, dismenorrea, leucorrea y otros trastornos útero-ováricos cuando son por trastornos endocrinos.



QUINTO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito ventral, piernas extendidas, puntas de los pies juntos, talones separados. Las manos se apoyan a la altura del pecho con los dedos juntos hacia adelante. La mirada al frente.

Voz de Ejecución:

La Cobra.

Movimiento:

Elevar el tronco, apoyando siempre el vientre o por lo menos el bajo vientre. Los brazos se extienden verticalmente; volver a la posición inicial.

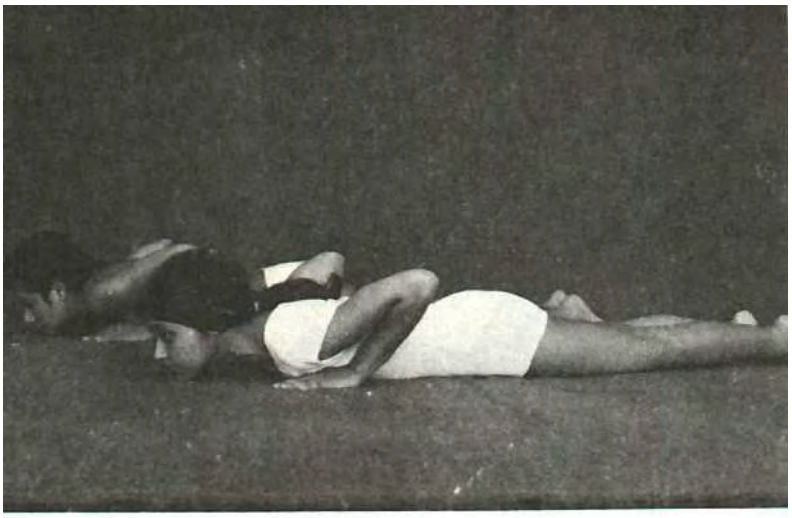
Respiración:

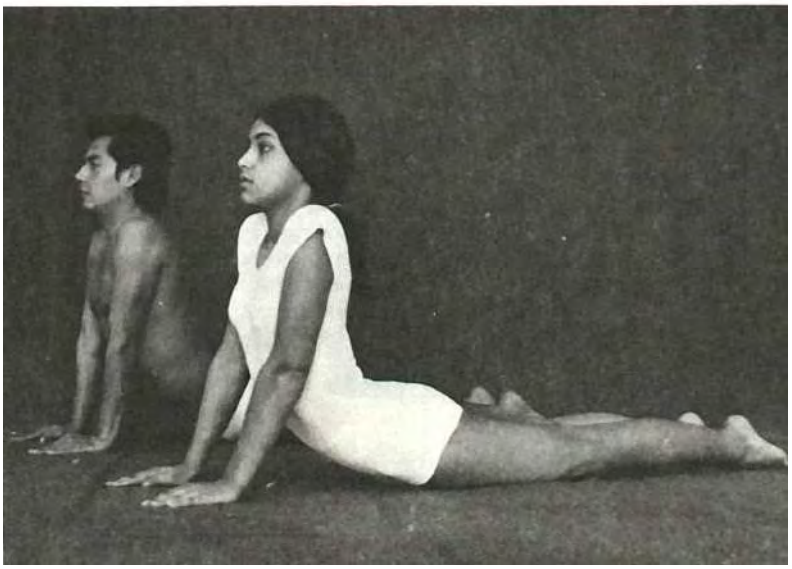
Al elevar el tronco inhalar, retener un momento en esta posición y exhalar al bajarlo.

Efectos:

Da gran flexibilidad a la espina dorsal, lo cual reporta salud, vitalidad y juventud. Los músculos internos y externos de la espalda se fortalecen y se disipan los dolores derivados del exceso de trabajo. Fortalece los músculos abdominales; previene la constipación. Flexiona hacia atrás las vértebras, ligamentos y músculos, los cuales obtienen buena irrigación sanguínea, aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Fortalece la virilidad masculina y

en la mujer tonifica los ovarios y el útero; disipa la amenorrea, dismenorrea, leucorrea y otros trastornos útero-ováricos cuando no son por trastornos endocrinos y ayuda al funcionamiento cardiomuscular.





SEXTO EJERCICIO

Posición Inicial:

Decúbito ventral, pies juntos, brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos se apoyan en el suelo, debajo de los muslos. La cabeza reclinada a un lado de la cara.

El Venerable Sat Arhat Mejías indica que también puede hacerse con la cara mirando al frente y la barbilla apoyada al piso.

Voz de Ejecución:

El Saltamontes.

Movimiento:

Elevar al máximo los muslos y las piernas extendidas. Bajar volviendo a la posición inicial.

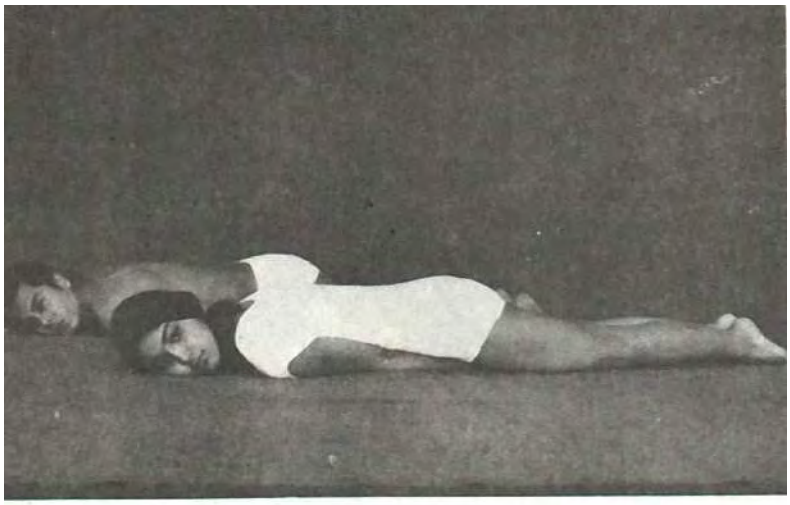
Respiración:

Inhalar al elevar las piernas, exhalar al bajarlas.

Efectos:

Aumenta la presión intra-abdominal, vitaliza el hígado y los riñones, fortalece los músculos del abdomen, las vértebras de la región lumbar y el hueso sacro, irrigando abundantemente con sangre el sacro-coccígeo y la parte

inferior lumbar. Previene muchas enfermedades del estómago y del intestino, alivia la insuficiencia hepática y las mialgias de la región lumbar. Este ejercicio es una ayuda eficaz contra la obesidad. En la parte final del ejercicio los músculos de la espalda son masajeados convenientemente; disipa la constipación, la dispepsia, el lumbago y los desórdenes gastrointestinales, reduce la adiposidad de glúteos y cintura, acelera la digestión, estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales (1o más importante contra la obesidad es la dieta que debe ser hipocalórica).



MOVIMIENTO PREVIO AL SEPTIMO EJERCICIO

Posición Inicial:

Decúbito ventral, brazos flexionados a la altura de la cintura, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo y con los dedos hacia adelante, piernas extendidas, puntas de los pies apoyadas.

Voz de Ejecución:

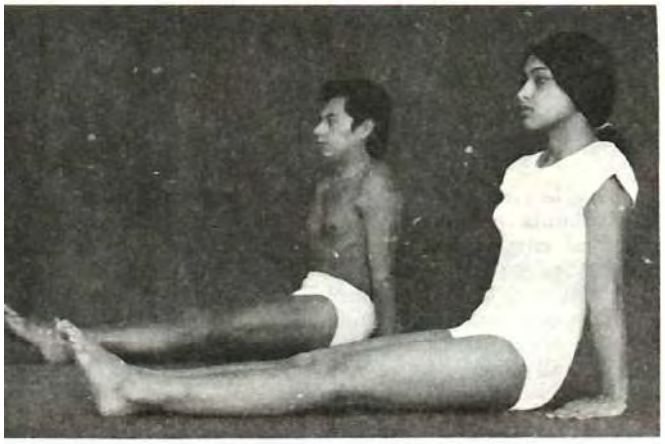
Cambio.

Movimiento:

Extender los brazos verticalmente elevando el cuerpo recto apoyándose fuerte en las palmas de las manos; con la punta de los pies darse impulso hacia adelante y con un movimiento rápido pasarles por entre los brazos, extendiéndoles hacia delante y aprovechar el movimiento para llegar suave a la posición de decúbito dorsal. Las damas y principiantes pueden hacerlo en dos partes.

Respiración:

Se inhala al elevar el tronco extendiendo los brazos, se retiene durante el movimiento y se exhala al terminar el cambio, en la posición de decúbito dorsal.



SEPTIMO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito dorsal, pies juntos y extendidos, brazos extendidos y dorsos de las manos juntas sobre el cuerpo.

Voz de Ejecución:

Elevación del tronco hasta tocarse los pies.

Movimiento:

Flexión de los brazos por el centro del cuerpo hasta extenderlos por encima de la cabeza. Elevar el tronco con los brazos extendidos tratando de tomar las puntas de los pies o los tobillos.

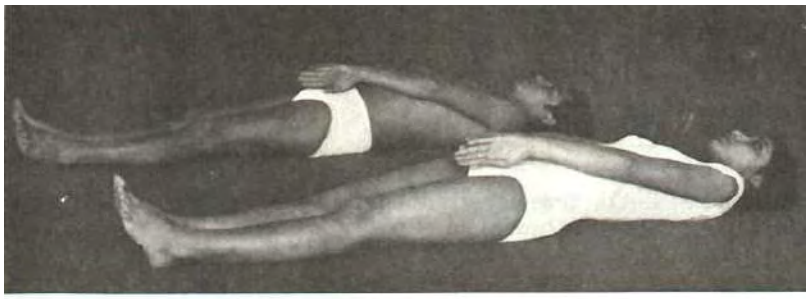
Respiración:

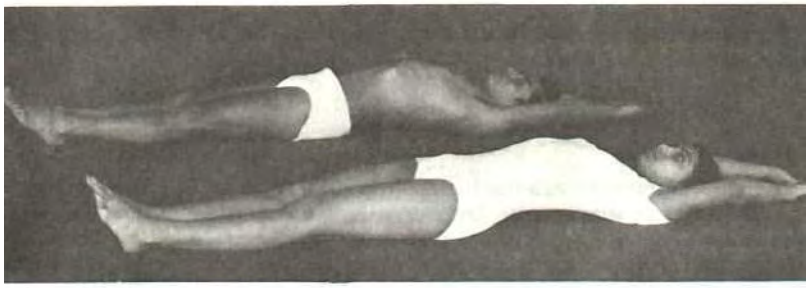
Inhalar al extender los brazos por encima de la cabeza y exhalar al llevar la frente a las rodillas.

Efectos:

Es beneficioso para la circulación de la sangre, trastornos digestivos de origen vegetativo; estimula los jugos gástricos, reduce la adiposidad del abdomen y la obesidad en general; estimula las vísceras abdominales, los riñones, el hígado, el páncreas; aumenta el peristaltismo intestinal, alivia la constipación, la diabetes y la espermatorrea; da elasticidad a los músculos posteriores del cuerpo, fortalece los tendones de las rodillas, tonifica los nervios

epigástricos, la vejiga, la próstata y los nervios lumbares; da elasticidad a la espina dorsal y, por esto, juventud prolongada.





OCTAVO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito dorsal, brazos extendidos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas en el piso.

Voz de Ejecución:

Levantar las piernas hasta tocar el suelo con la punta de los pies por encima de la cabeza.

Movimiento:

Elevar las piernas extendidas hasta llegar a tocar el piso atrás de la cabeza. Retornar suavemente las piernas sin levantar la cabeza, los brazos se mantienen extendidos hasta volver a la posición inicial. Los pies apenas deben tocar el suelo, tanto adelante como atrás. Reanudar el movimiento con regularidad y suavidad.

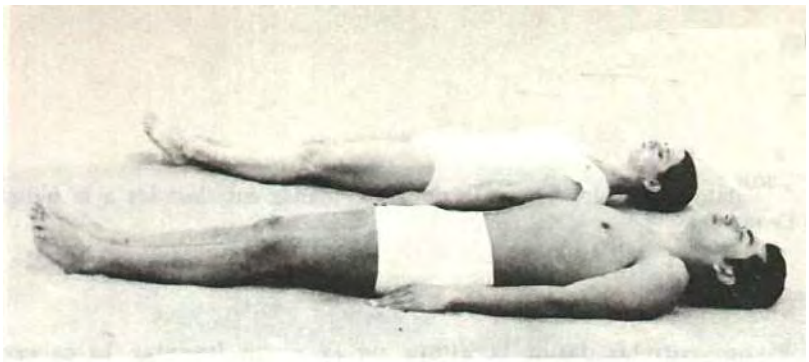
Respiración:

Inhalar en la posición inicial y exhalar al llevar las piernas hacia atrás, volver a inhalar al regresar las piernas a la posición inicial.

Efectos:

Excelente ejercicio para la columna vertebral, el gran simpático y para las enfermedades nerviosas; los nervios espinales y el sistema simpático son alimentados y tonificados por copiosas corrientes sanguíneas. Previene la

espondilosis vertebral y los anquilosamientos de la columna vertebral, proporciona agilidad y energía, alivia algunas clases de mialgias, el lumbago, la lumbociática (el mejor de los ejercicios), la dispepsia biliar, la congestión del bazo y la esplenomegalia infecciosa en periodo resolutivo y la obesidad.



NOVENO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito dorsal, los brazos flexionados, manos entrelazadas a la altura de la nuca.

Voz de Ejecución:

Manos entrelazadas a la altura de la nuca; levantar la cabeza, juntar los pies por sus plantas, todos los músculos obedeciendo al mandato de la mente.

Movimiento:

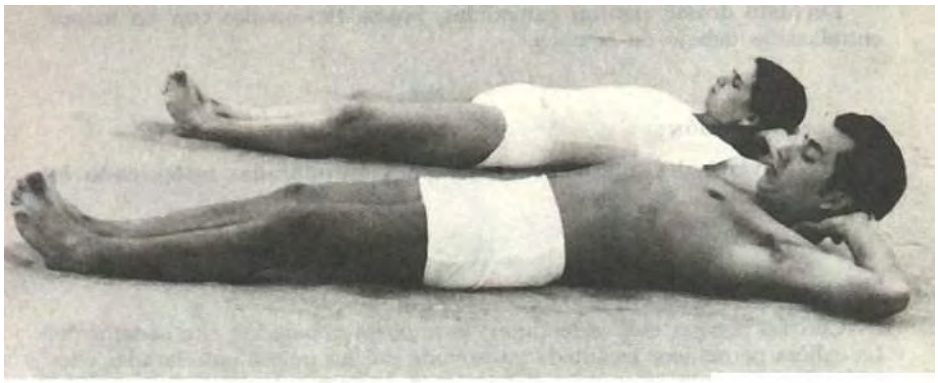
Extensión total de las piernas. Las plantas de los pies se juntan tratando de unir los dedos, con excepción de los dedos mayores, que se separan. Permanecer con la cabeza levantada sostenida por las manos entrelazadas, tratando de mantener los codos separados, para que la mirada se dirija por entre los dedos mayores. Fijar la atención en la respiración.

Respiración:

Rítmica abdominal, lenta y profunda.

Efectos:

Una mayor irrigación en la parte abdominal. Estimula el plexo solar, por lo tanto permitiría recobrar progresivamente el equilibrio voluntario del sistema nervioso autónomo a nivel abdominal. La separación de los dedos mayores en oposición a los otros cuatro dedos, constituye una especie de mudra y un ejercicio de dominio y manejo de los órganos.



DECIMO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito dorsal., piernas extendidas, brazos flexionados con las manos entrelazadas debajo de la nuca.

Voz de Ejecución:

Cortes verticales, piernas rectas, manos entrelazadas sosteniendo la cabeza levantada.

Movimiento:

Con las piernas bien extendidas, levantarlas y bajarlas alternadamente. La cabeza permanece levantada y sostenida por las manos entrelazadas y los codos lateralmente extendidos deben estar siempre separados. Se continúa con el siguiente ejercicio.

Respiración:

Rítmica, normal, natural, según la requiera el practicante.

Efectos:

Benéfico para los músculos abdominales, los riñones, las glándulas gónadas y las piernas. Da una mayor irrigación a la parte abdominal y fortalece los músculos estomacales y el bajo vientre.

DECIMOPRIMER EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito dorsal, piernas extendidas. Brazos flexionados con las manos entrelazadas a la altura de la nuca.

Voz de Ejecución:

Círculos con las piernas, lo más rectas posible.

Movimiento:

Trazar con las piernas extendidas tres círculos hacia adentro y tres hacia afuera. La cabeza descansa sobre las manos entrelazadas, sin levantarla. Se continúa con el siguiente ejercicio.

Respiración:

Respiración completa en cada círculo. Inhalar al levantar las piernas y exhalar al bajarlas. También puede hacerse respiración normal, natural.

Efectos:

Iguales al anterior y fortalecimiento de muslos y glúteos.

DECIMOSEGUNDO EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito dorsal, piernas extendidas, pies juntos, brazos flexionados, cabeza apoyada en las manos, las cuales están entrelazadas bajo la nuca.

Voz de Ejecución:

Sostener los pies a 5 cm.

Movimiento:

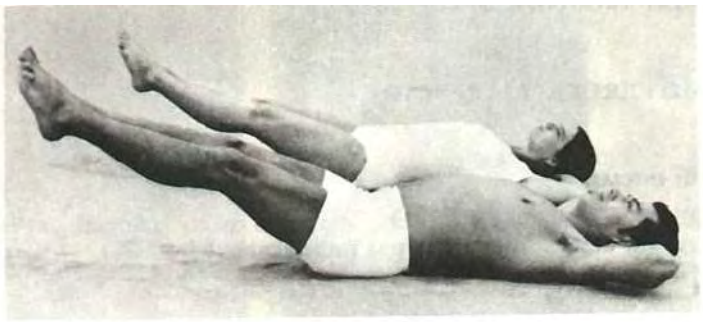
Elevar las piernas, juntas y extendidas a 20 cm. del suelo y bajarlas a 5 cm sosteniéndolas un instante en cada posición. Continuar varias veces. En este ejercicio la cabeza permanece apoyada sobre las manos entrelazadas.

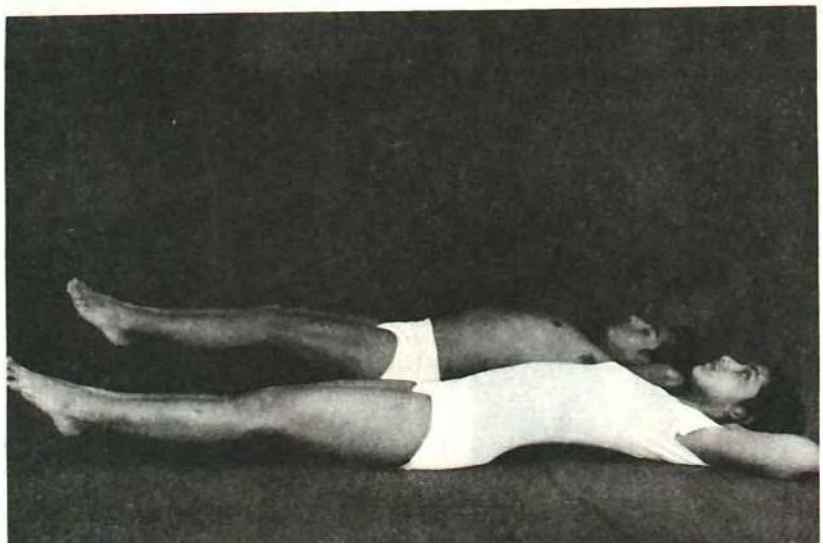
Respiración:

Rítmica, normal, natural.

Efectos:

Iguales al anterior. Fortalecimiento de los músculos de los muslos y de los abdominales.





DECIMOTERCER EJERCICIO*

Posición Inicial:

Decúbito dorsal con el tronco flexionado hacia adelante, mirada al frente. Apoyo de antebrazos, piernas juntas extendidas.

Voz de Ejecución:

Molinete.

Movimiento:

Con las piernas siempre juntas, elevarlas en circunvolución de rodilla hacia el pecho bien cerca de la barbilla y continuando la rotación para extenderlas adelante sin tocar el suelo.

Respiración:

Inhalar al flexionar las piernas y exhalar al extenderlas.

Efectos:

Benéfico para la ejecución correcta de matsyendrasana debido a la torsión del tronco. Benéfico para los glúteos y como masaje lateral de cadera.

DECIMOCUARTO EJERCICIO*

A. Fase estática

Posición Inicial:

Cuerpo apoyado sobre los hombros; piernas y pies extendidos y elevados hacia arriba. Brazos flexionados sosteniendo con las manos el cuerpo, por la cintura, correspondiente a la sarvangasana en la Hatha Yoga.

Voz de Ejecución:

Erección sobre los hombros.

Efectos:

Circulatorios: Mejora o favorece el retorno venoso, evitando así la aparición de várices y deteniendo su progreso si este problema ya estuviera establecido. Por la misma razón previene y alivia las hemorroides. Acelerando el retorno de la sangre venosa, los pulmones reciben más sangre venosa que se purifica con las respiraciones profundas que acompañan al ejercicio. Hay un mejor flujo de sangre arterial al cerebro, bajo ligera presión, establecida por la posición invertida del cuerpo, de esta manera se beneficia el cerebro por una mejor oxigenación que es vital para su correcta función.

Sistema nervioso periférico: Beneficia los nervios raquídeos que emergen de la región cervical, los cuales pueden ser liberados de la presión que ejercen ciertas vértebras sobre ellos.

Sistema endocrino: La posición particular del cuello que acentúa la curvatura de la carótida y la compresión de la región tiroidea que hace el mentón sobre ella aumenta aún más la irrigación sanguínea de la glándula tiroides y

también son beneficiadas la hipófisis y la glándula pineal.

Vísceras abdominales: Descongestiona las vísceras por un mejor drenaje de la sangre venosa, mejorando así las funciones digestivas, aliviando la dispepsia, la constipación.

Respiración: La presión del esternón sobre el mentón impide los movimientos de la respiración alta y limita los movimientos torácicos; de esta manera la respiración se hace obligadamente diafragmática. Esta posición, por lo tanto, constituye una ayuda en la terapia del asma.

Músculos: Fortifica los músculos abdominales.

Columna vertebral: Corrige los defectos en la estática general de la espina dorsal al actuar sobre la curvatura cervical, la cual es estirada y presionada contra el piso. Beneficioso para los ovarios; previene las poluciones nocturnas. Alivia la neurosis y permite la conservación de la juventud.

B. Fase cinética

Voz de Ejecución:

B 1. Bicicleta.

Movimiento:

Después de permanecer un momento en posición inicial, flexionar y extender alternadamente las piernas, imitando el movimiento del pedaleo. Extender las piernas para volver a la posición inicial.

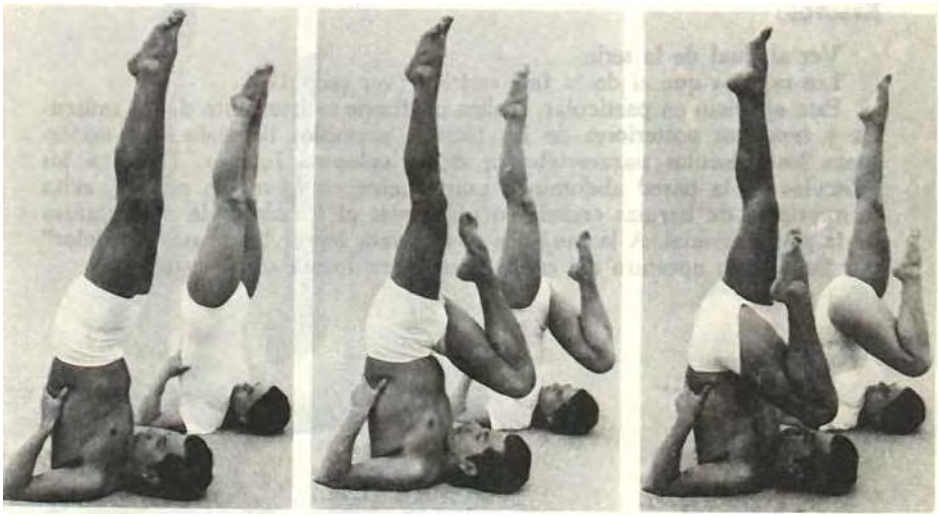
Respiración:

Normal, natural, no retener el aire.

Efectos:

Los mismos que el de la fase estática.

Este ejercicio es particularmente beneficioso para la musculatura de los muslos y las piernas, los que al contraerse sucesivamente masajean también los vasos venosos, favoreciendo el retorno venoso y evitando las varices.



DECIMOCUARTO EJERCICIO*

B2.

Voz de Ejecución:

Escuadra, cortes verticales.

Movimiento:

Continuar en la posición inicial y llevar alternadamente una y otra pierna, siempre extendidas, detrás de la cabeza hasta tocar el suelo. Mientras una pierna desciende, la otra permanece recta y extendida hacia arriba.

Respiración:

Rítmica, normal, natural.

Efectos:

Ver al final de la serie.

Los mismos que el de la fase estática.

Este ejercicio en particular, realiza un fuerte estiramiento de los músculos y tendones posteriores de las piernas y muslos llegando esta acción hasta los músculos paravertebrales de la columna lumbar. Fortifica los músculos de la pared abdominal, mayormente en la región pélvica, evita la aparición de hernias crurales o inguinales al fortalecer la musculatura de la zona inguinal. A la mujer

le ayuda para lograr "un parto sin dolor" por facilitar la apertura del cuello uterino en forma más relajada.

DECIMOCUARTO EJERCICIO*

B3.

Voz de Ejecución:

Tijeras, cortes horizontales.

Movimiento:

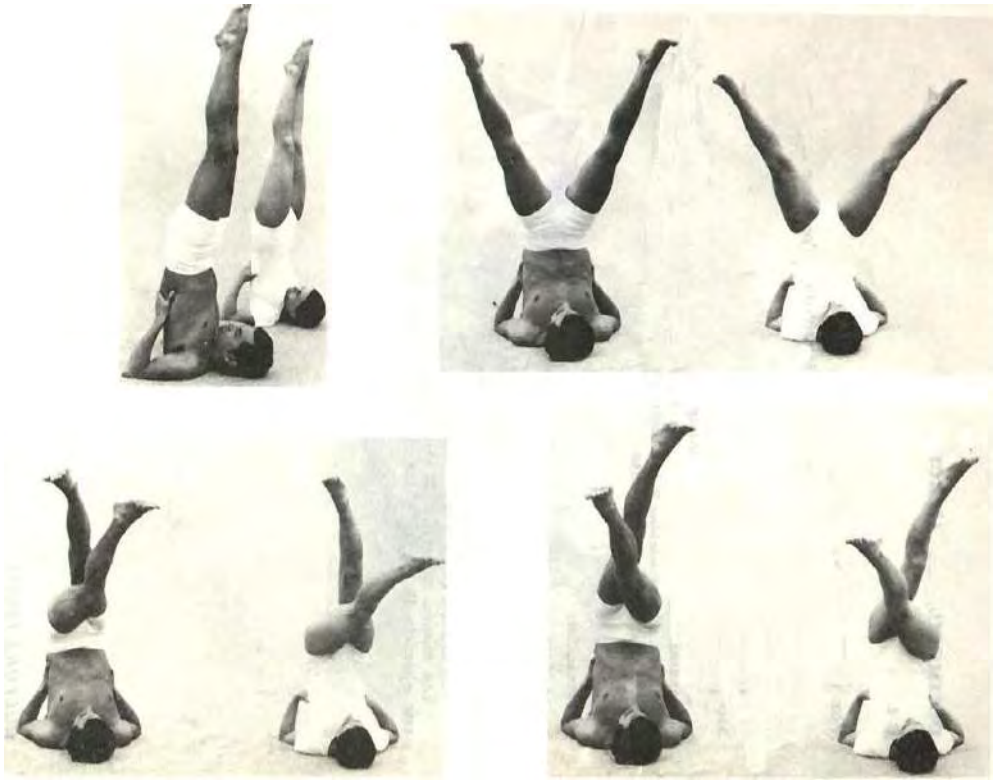
En la misma posición, el cuerpo permanece sobre el omoplato. Separar las piernas extendidas, luego cruzarlas, la derecha sobre la izquierda y la izquierda sobre la derecha alternadamente. Mantener las piernas casi verticales.

Respiración:

Rítmica, normal, natural.

Efectos:

Los mismos que el de la fase estática y de la parte B2 de la fase cinética.



DECIMOCUARTO EJERCICIO

B4.

Voz de Ejecución:

Piernas cruzadas: derecha sobre la izquierda. (Conforme la polaridad del día)

Movimiento:

En la misma posición, flexionar las piernas y cruzarlas a la altura de las pantorrillas, de modo que las rodillas queden separadas a la altura de la cara. Hacer flexión y extensión de tobillos; después circunducción de derecha a izquierda y viceversa.

Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Ver al final de la serie.

Los mismos que el de la fase estática y, en particular, este ejercicio flexibiliza y mejora la irrigación sanguínea de los tobillos.

DECIMOCUARTO EJERCICIO

B5.

Voz de Ejecución:

Unir los talones.

Movimiento:

Juntar las plantas de los pies con los talones siempre unidos y golpear las plantas de los pies, una contra la otra, como si fueran aplausos.

Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Los mismos que el de la fase estática, y en particular este ejercicio mejora la flexibilidad de la articulación coxo-femoral, de las rodillas y de los tobillos.

DECIMOCUARTO EJERCICIO

B6.

Voz de Ejecución:

Sobre los hombros, postura fetal. Llevar las rodillas a las orejas.

Movimiento:

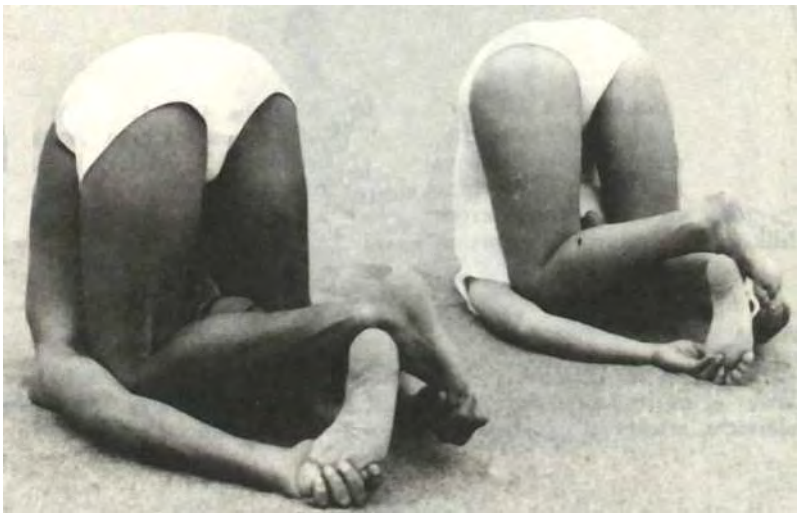
Llevar las rodillas a las orejas y los pies, cruzados, hacia abajo, hasta el suelo, sujetando los dedos de los pies con las manos. Permanecer un instante, para luego continuar con el siguiente ejercicio.

Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Los mismos que los de la fase estática, este ejercicio particularmente produce un fuerte estiramiento de la musculatura de la espalda, expulsando la sangre contenida en ella para provocar luego una afluencia de nueva sangre. La flexibilidad de la columna es favorecida en grado máximo evitando así la anquilosis. Al comprimir las vísceras abdominales las descongestionan principalmente el hígado y bazo. Las glándulas sexuales también son favorecidas por una mejor irrigación de estos órganos. La glándula tiroides comprimida se beneficia con una gran afluencia de sangre regulándose su funcionamiento. El rostro recibe un suplemento de sangre arterial especialmente la frente y el cuero cabelludo, de esta manera puede prevenirse las arrugas y la caída del cabello. Impide la constipación por los efectos mecánicos de la compresión visceral abdominal y la regulación neurovegetativa.



DECIMOQUINTO EJERCICIO

Posición Inicial:

Sentados con los brazos flexionados y cruzados a la altura de los hombros, las manos toman los brazos; piernas flexionadas y cruzadas a la altura de los tobillos.

Voz de Ejecución:

Flexión profunda con piernas cruzadas.

Movimiento:

Piernas cruzadas con los bordes externos de los pies apoyados en el suelo; con un impulso incorporarse hasta quedar con los brazos cruzados a la altura del esternón y las piernas extendidas y cruzadas. Reanudar este movimiento elevando los brazos cruzados a la altura de los hombros, apoyándose en los bordes externos de los pies cruzados, para flexionar las rodillas hasta sentarse suavemente en el suelo.

Respiración:

Inhalar en la posición inicial, retener al incorporarse y exhalar al finalizar el movimiento. Para descender, nuevamente inhalar al comenzar el ejercicio, retener al bajar y exhalar en la posición inicial.

Efectos:

Tonifica los músculos de las piernas y es útil para prevenir la ciática.

Favorece el manejo y el dominio del cuerpo.

DECIMOSEXTO EJERCICIO.* Masculino

Posición Inicial:

En decúbito ventral, cuerpo recto y levantado sobre los brazos extendidos verticalmente, apoyándose en las palmas de las manos y en la punta de los pies. También pueden apoyarse en los dedos de las manos como de los pies.

Voz de Ejecución:

Decúbito ventral, flexión y extensión de brazos.

Movimiento:

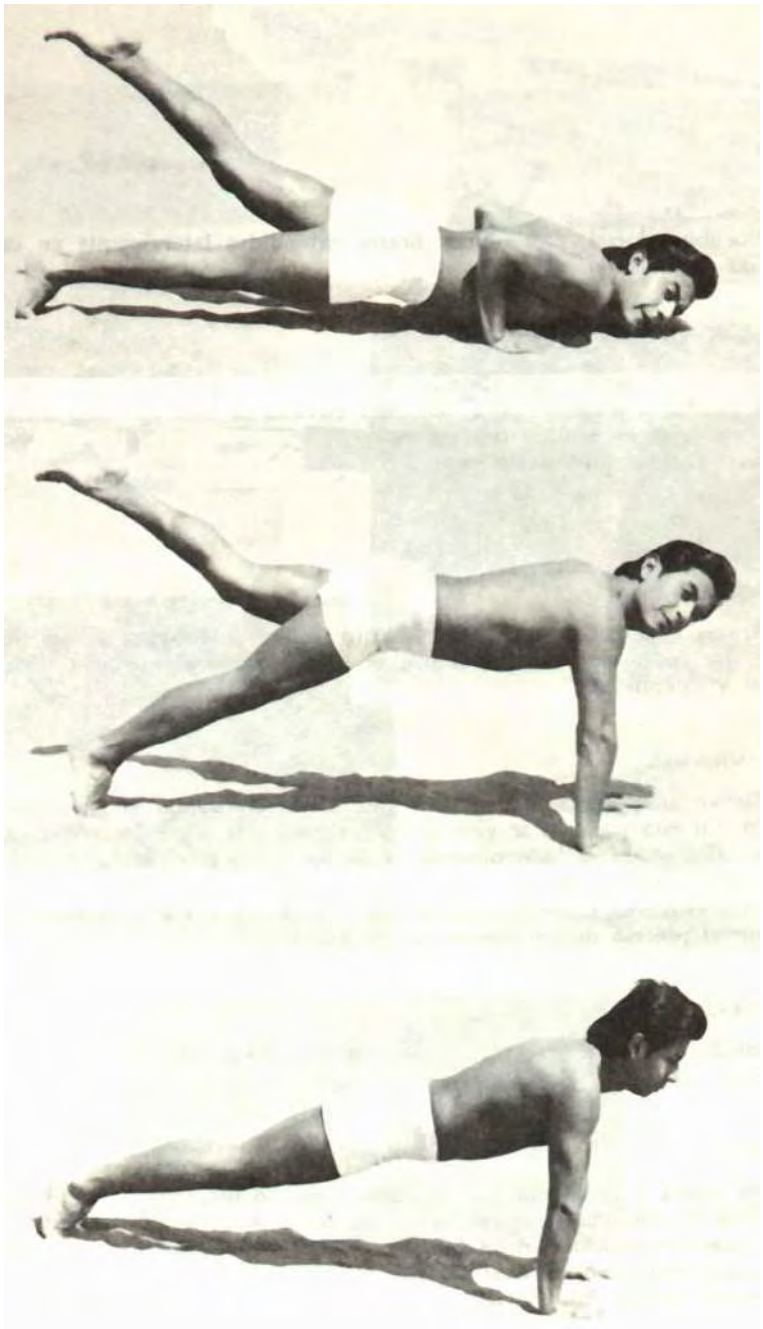
Elevar una pierna conservando el cuerpo recto, flexionar luego los brazos lentamente hasta que el pecho toque el suelo, la cabeza gira hacia el lado opuesto de la pierna levantada. En seguida elevarse, extendiendo bien los brazos sin arquear el cuerpo. Repetir elevando una pierna, luego elevando la otra; finalmente con las piernas juntas y apoyadas en los dedos de los pies.

Respiración:

Inhalar al levantar el cuerpo, exhalar al bajarlo.

Efectos:

Ayuda a la resistencia física. Hombros, brazos, manos.



DECIMOSEXTO EJERCICIO. Femenino

I Parte

Posición Inicial:

Decúbito dorsal, pies juntos, brazos extendidos lateralmente en cruz, palmas apoyadas en el piso.

Movimiento:

Elevar una pierna extendida hasta formar un ángulo recto. En seguida girar la cadera y hacer llegar la pierna elevada al lado opuesto, mientras la cabeza gira en sentido contrario a la cadera. Para llegar a la posición inicial revenir el proceso de los mismos movimientos.

II Parte

Posición Inicial:

Brazos flexionados, las manos se entrelazan y se colocan debajo de la nuca, los codos permanecen contra el piso durante el ejercicio. Piernas juntas y extendidas.

Movimiento:

Elevar una pierna extendida y flexionarla colocando el pie sobre el muslo. En esta posición se gira la cadera haciendo llegar la rodilla de la pierna flexionada al lado opuesto, tratando de tocar el suelo; la cabeza se gira simultáneamente en sentido contrario a la cadera; procurando no levantar la

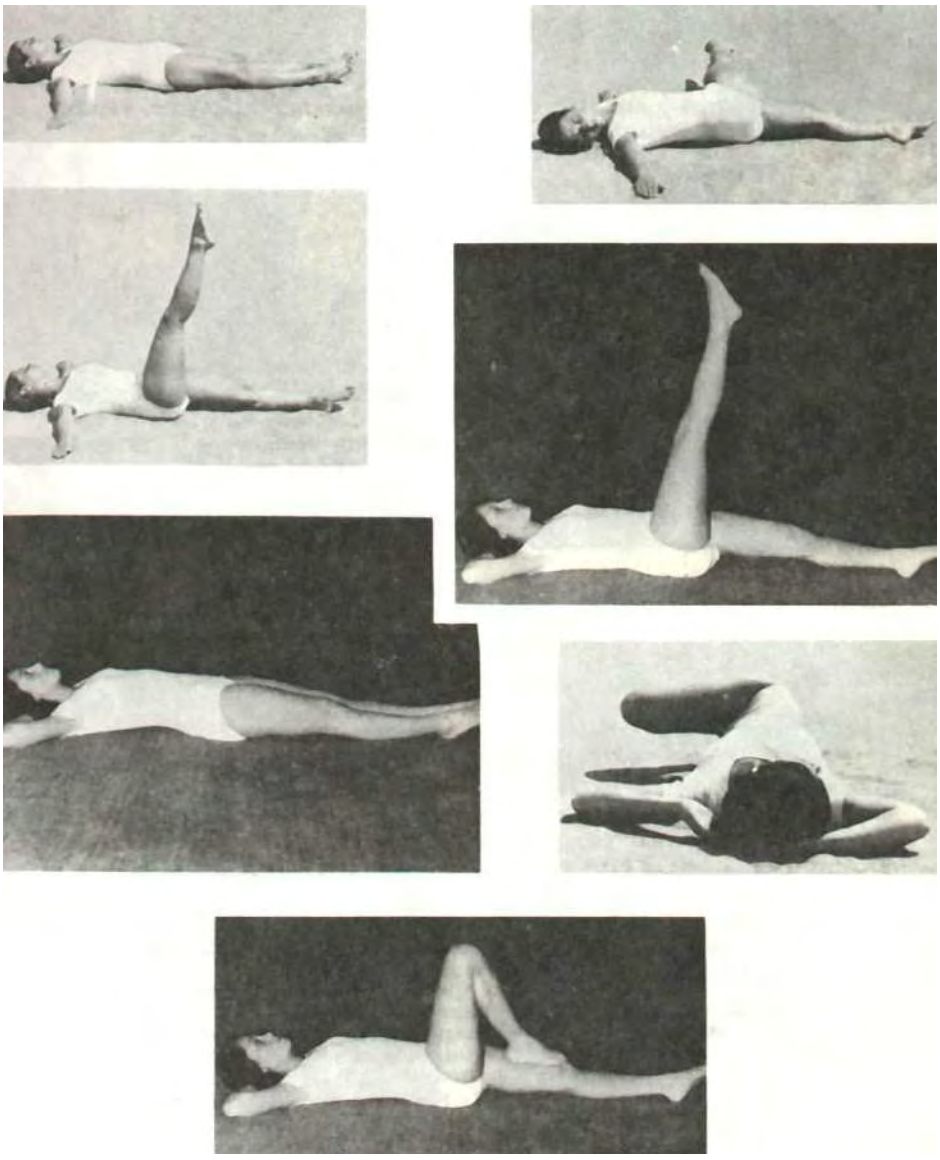
pierna extendida ni los codos. Para llegar a la posición inicial, revenir el proceso de los mismos movimientos.

Respiración:

Inhalar al elevar la pierna, retener durante la ejecución del movimiento y exhalar al regresar a la posición inicial.

Efectos:

Da forma a la cadera y obra como estímulo ovárico. Desanquilosa y beneficia la columna vertebral; la espina dorsal adquiere elasticidad y por esto juventud y vitalidad prolongada. Es apto en grado sumo para el organismo femenino, el cual obtiene con su práctica una figura esbelta y plena de gracia. Es especial para la cintura.



DECIMOSEPTIMO EJERCICIO

Posición Inicial:

De pie, piernas juntas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Flexión del tronco hacia adelante.

Voz de Ejecución:

Movimiento:

Flexión del tronco hacia delante, brazos distensionados, permanecer en esta posición de relajación parcial, algunos instantes, para luego sujetar las manos en los tobillos tratando de llevar la frente a la rodilla. Conservar esta posición y finalmente elevar el tronco lentamente para hacer el saludo fraternal de PAX ... [6]

Respiración:

Durante la relajación parcial, respiración libre; luego, al sujetar los tobillos se ejecutan respiraciones lentas y rítmicas, se retiene al elevar el tronco y se exhala pronunciando el saludo de PAX ...

---

6 EL SALUDO DE PAX

...durante el saludo... mantienen su mano izquierda sobre el plexo solar mientras su mano derecha está erigida cerca del hombro, con los cuatro dedos extendidos (como símbolo del famoso cuaternario y que caracteriza el axioma del emblema: Saber-Querer-Osar-Callar) y el pulgar replegado en la palma de la mano representando la fuerza interna en actividad, sin ninguna agresividad, la energía que retorna) al interior. La mano izquierda extendida así sobre el plexo solar denota la filtración de las fuerzas tanto emanativas como receptivas".

(Ref.: *Yug, Yoga Yoghismo,* pág. 263, párr.5, Edición Diana)

Efectos:

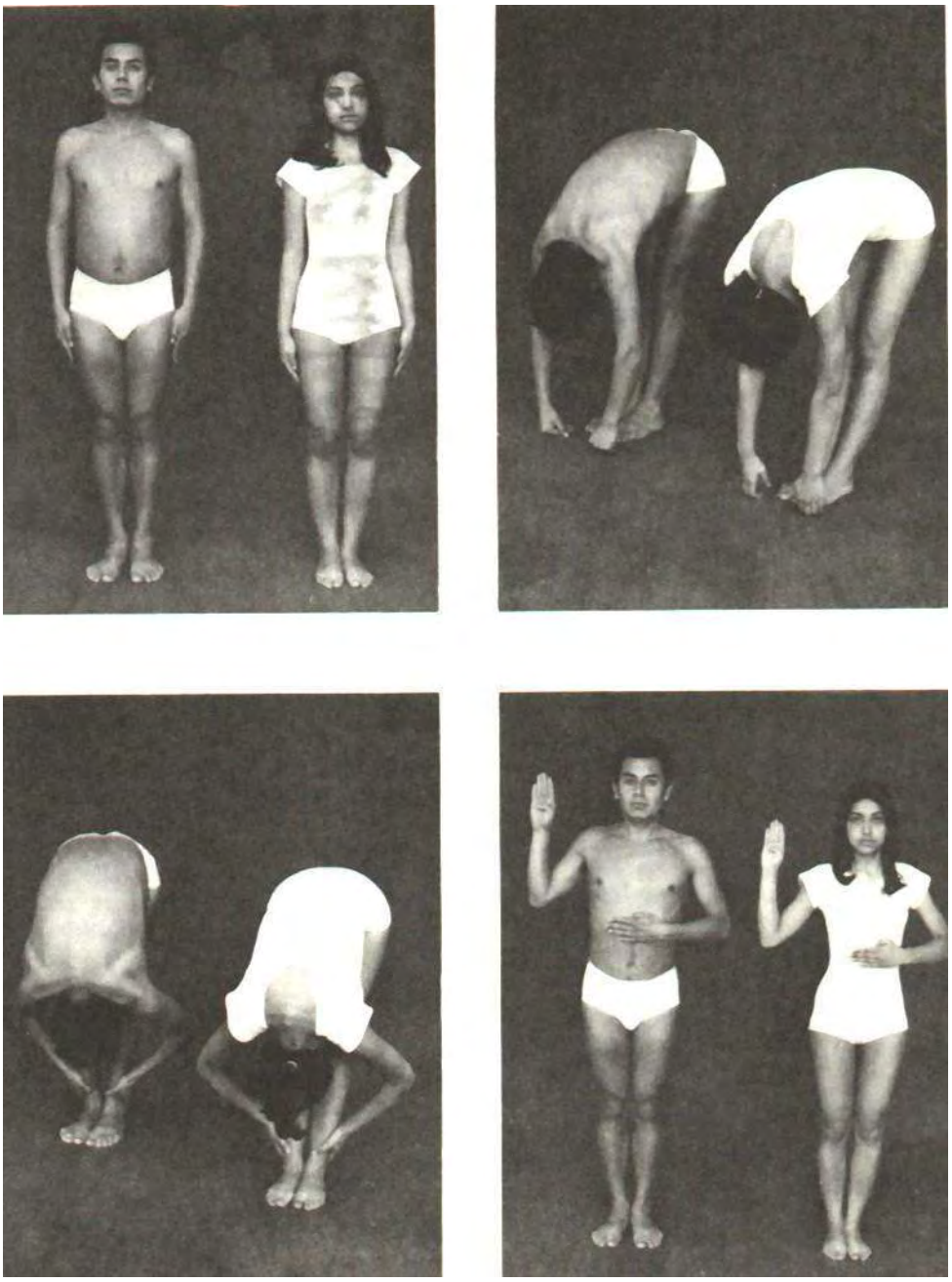
Tonifica el plexo solar, la vejiga, la próstata y los nervios lumbares. Alivia la lumbociática. La espina dorsal adquiere gran elasticidad y con ello juventud prolongada. Como todo ejercicio en el que se flexiona el cuerpo con las piernas estiradas hasta tocar las rodillas con la cabeza, produce paz interna y es rápido remedio contra la angustia.

*** * ***

FIN DE LA TERCERA SERIE

DE LA

GIMNASIA PSICO-FISICA DE LA G. F.U.



Para su preparación y buena conservación para el Yoga, podrá, por ejemplo, hacer media hora de ejercicios de cultura física, más un cuarto de hora de *Siddhasana,* postura perfecta llamada del triángulo, todo ello por la mañana.

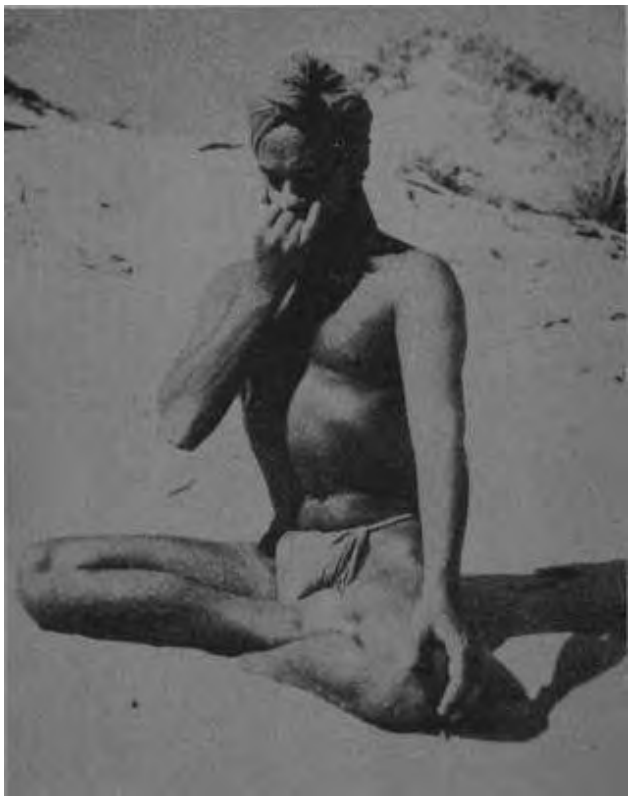
Se podrá por la tarde habituarse a una posición de meditación, sentándose en el suelo, con un talón debajo del ano, con la pierna plegada sobre el suelo (la rodilla tocando el suelo) y la otra pierna doblada sobre el muslo (la rodilla tocando también el suelo) .Se tendrá cuidado de colocar la pierna izquierda debajo del cuerpo y la pierna derecha sobre el muslo izquierdo los días *positivos* y asimismo colocar el pie derecho debajo del cuerpo con la pierna izquierda doblada sobre el muslo derecho en los días *negativos.* El lado derecho del cuerpo corresponde a la polaridad activa y el lado izquierdo a la pasiva.[7] Se podrán colocar las manos en la posición correcta para las meditaciones, es decir, apoyándolas en los tobillos, la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha cuando: la pierna izquierda se encuentre sobre la derecha (negativo) y la mano derecha sobre la izquierda cuando el pie derecho está sobre el muslo izquierdo (positivo).

Podrá practicarse así la meditación, al principio durante cinco minutos, después diez, quince y, al cabo de un mes, hasta media hora, conservando sobre todo el cuerpo bien erecto, el mentón replegado un poco sobre el cuello (¡no sobre el pecho!), los hombros echados hacia atrás, la mirada fija hacia adelante, aun con los ojos cerrados, o hacia arriba, hacia lo alto.

Al cabo de tres meses de practicar la meditación en esta postura, que es llamada *ardha-padmasana* (*medio loto)* , se podrá prolongar hasta una hora, y después de un año se puede intentar permanecer en esa inmovilidad mucho mayor tiempo, aunque para entonces ya se practicará el *loto* completo (*padmasana*), es decir, con las piernas cruzadas, los talones llegando a apoyarse sobre los muslos y después poco a poco cruzarlas más fuertemente para que los talones alcancen a presionar las dos canalizaciones del bajo vientre, exactamente encima del pubis. Se permanecerá en ella hasta tres horas, aumentando poco a poco y teniendo cuidado de no prolongar la duración si se siente aún fatiga física durante esta posición.

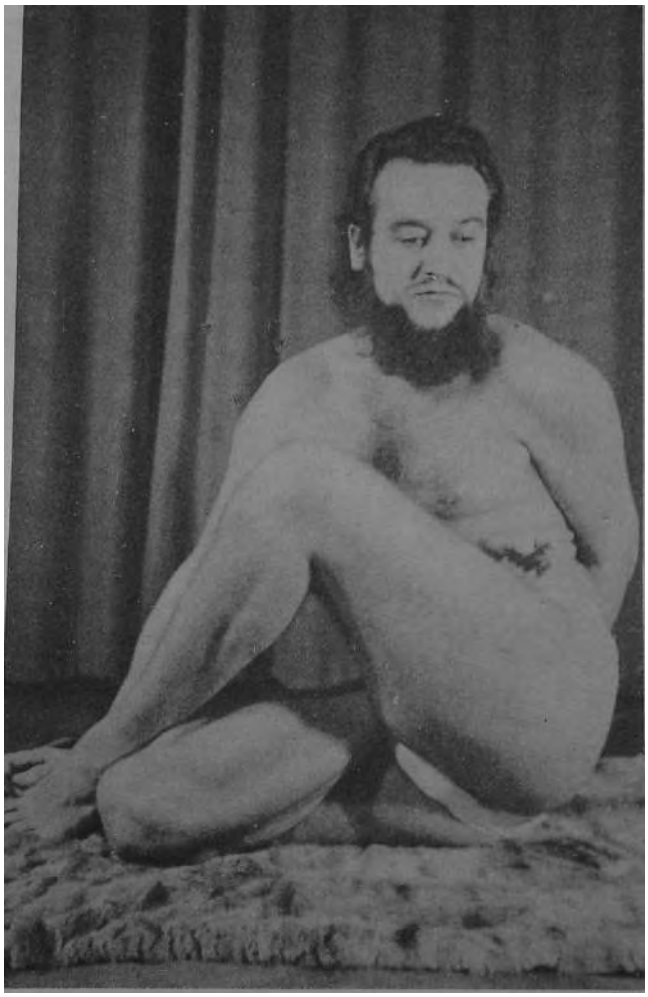
---

7 *Ref.: Yug, Yoga, Yoghismo, págs. 323 y 324, Edición Diana.*



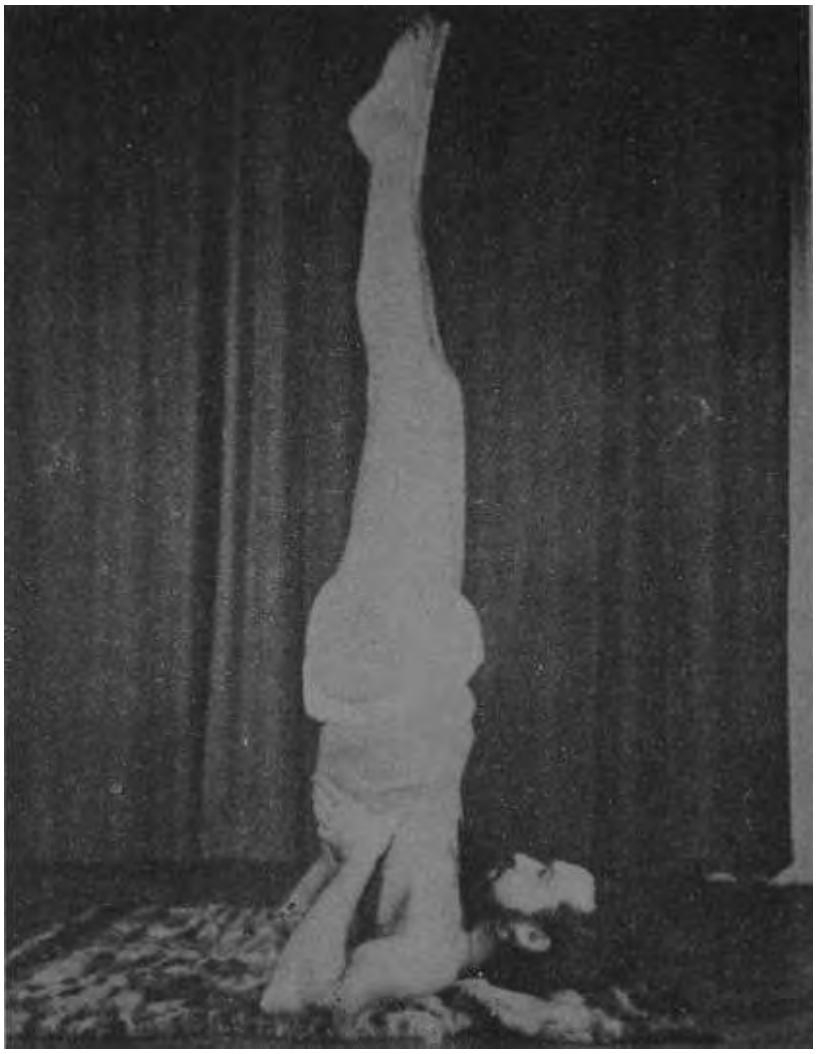
SIDDHASANA: **Es la postura del triángulo. Los pies quedan entre la pantorrilla y el muslo de la pierna opuesta. (En samasana los pies están simplemente cruzados conjuntamente, los tobillos se tocan). Las manos vienen a reposar sobre las rodillas teniendo cuidado de extender los antebrazos (sobre todo con los codos hacia el interior del cuerpo para presentar una superficie plana hacia el exterior como para simbolizar los dos lados superiores del triángulo, puesto que las piernas sobre el suelo forman la base del triángulo). Las rodillas se encuentran naturalmente bien apoyadas sobre el suelo. Esta asana otorga muy rápidamente los poderes (siddhis) y si se practica en perfectas condiciones doce horas diarias (después de UN AÑO por lo menos de la práctica general de las asanas corrientes y de preparación en disciplinas especiales), está dicho que hace posible el *Samadhi.* Esta postura no es recomendable a las personas casadas sino como un ejercicio (una hora diaria como máximo) y no como método de perfeccionamiento el cual demanda un ascetismo preliminar que no conviene al estado propio de personas sometidas a ciertos deberes conyugales. (El Sublime MAESTRE, durante la práctica de uno de los 9 diferentes pranayamas).**

PADMASANA: **Posición del loto. Hemos hablado suficientemente de esta posición que constituye el ejercicio-tipo de la Hatha-yoga y ha sido tan vulgarizada que actualmente casi representa por si misma el emblema de la Yoga. Es la asana básica para la experiencia espiritual. (El… Mahatma-Chadra-Bala, Sat Gurú, RaYNaud de la FeRIère, durante su peregrinación en el Oriente, con e1 turbante y el langotee de los Yoghis).**



MATSYENDRASANA: **Es la postura del Gran Doctor Matsyendra, la cual permite aumentar la virilidad, remueve la acumulación de grasa en las coyunturas y limpia las vértebras. Esta posición está explicada dentro de la segunda categoría B (octava superior) de las 12 asanas-tipos, como primera posición para el desarrollo del *muladhara.* El pie derecho se encuentra sobre la ingle y el brazo izquierdo pasando detrás del cuerpo se dirige como a tomar el tobillo. La mano derecha sujeta el dedo gordo del pie izquierdo el cual ha cruzado sobre la rodilla derecha, hasta apoyarlo en el suelo. (Foto del Sublime MAESTRE).**

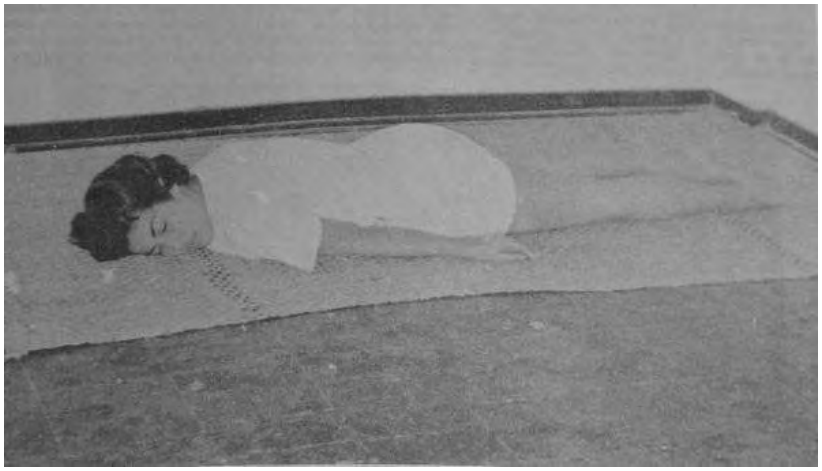
HASTHA-PADAMANG: **Es una asana de la cual ya he dado la explicación al hablar de los ejercicios previos a las asanas básicas (también con el nombre de la Janusirasana). Es un ejercicio muy bueno en caso de una pierna fracturada, y puede ser empleado contra la descalcificación. Por otra parte, contamos con sus efectos en el aspecto de la Yoga mental además de que purifica el Sushumna lo cual es indispensable para comenzar el funcionamiento perfecto de los nadis. También desarrolla el magnetismo personal. (EL MAHATMA CHANDRA-BALA aparece aquí. Durante los años de su Misión Pública mundial realizó hasta 250 curaciones diarias mediante la imposición de manos sobre los enfermos. En el Santo Ashram de El Limón, Maracay, Venezuela, curó paralíticos, leprosos, ciegos, etc., en los años de 1948-1949).**



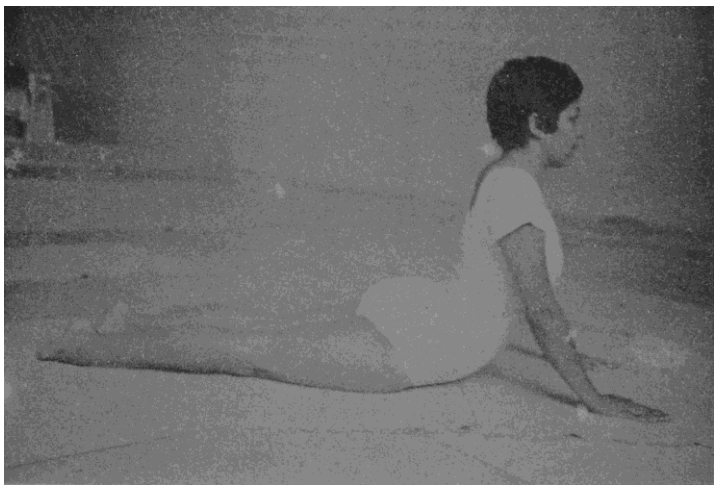
SARVANGASANA: **Postura de todos los miembros. Posición con la nuca y hombros al suelo. Las piernas están rectas en el aire corno ya ha sido descrito en la 5ª posición de la serie segunda de las asanas básicas. Es eficaz para la tiroides, la neurosis, la gonorrea, los ovarios, la descalcificación. Para sus efectos psíquicos demanda ser ejecutada con los bandhas mencionados en otra parte del texto. (El... Mahatma Chandra Bala).**

Seguidamente figuran otras posturas (o asanas), para cuya ejecución hay ejercicios preparatorios considerados dentro de la gimnasia Psico-Física.

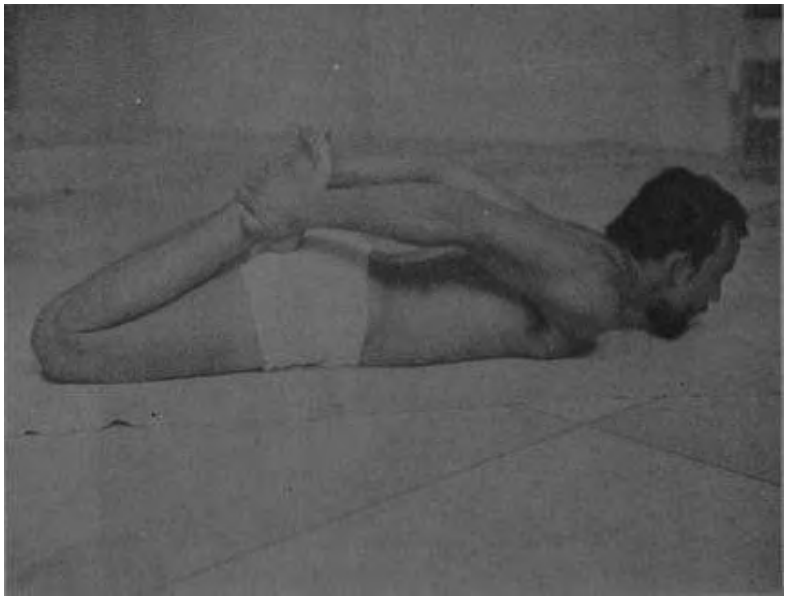
Para la práctica de asanas se recomienda seguir las instrucciones que el autor da en su libro YUG, YOGA, YOGHISMO.



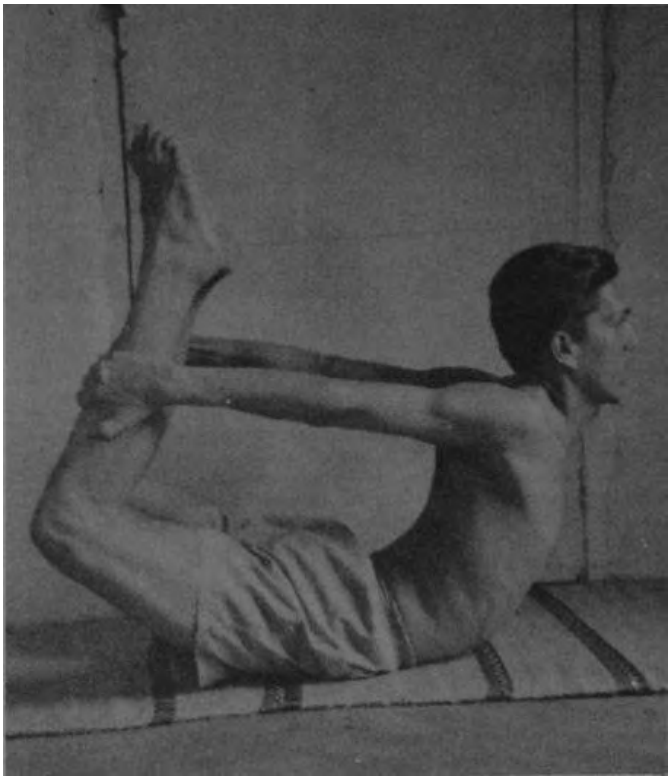
***ADVASANA*: Teniendo boca abajo, los brazos sobre el suelo a lo largo del cuerpo y el rostro a tierra. Es benéfica contra la inflamación intestinal.**



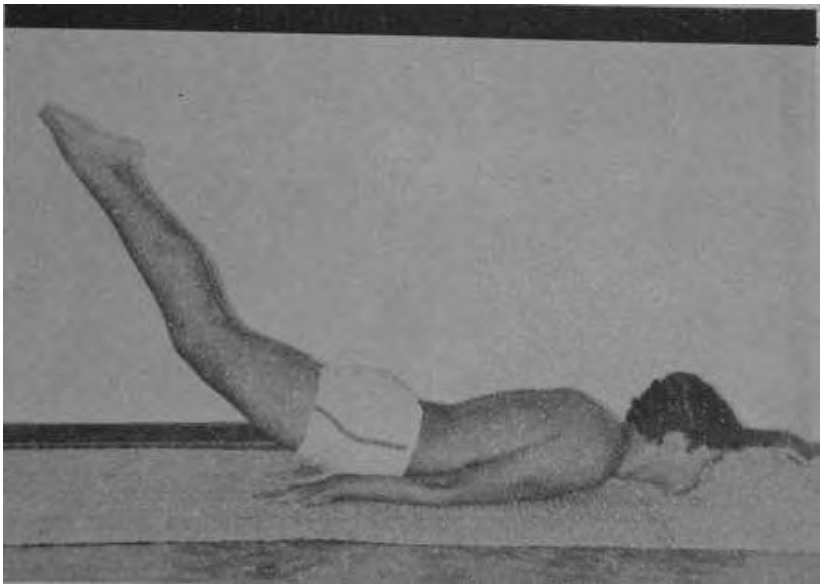
BHUJANGASANA: **Es la postura de la cobra, la cual se efectúa boca abajo irguiéndose sobre el vientre y levantando la parte superior del cuerpo (el vientre o al menos el bajo vientre permanece en el suelo) con la ayuda de los brazos los cuales se extienden verticalmente, manteniendo las palmas en el suelo. Los brazos deben estar bien estirados como dos columnas que soportan la parte superior del cuerpo verticalmente, en tanto que la parte inferior del cuerpo reposa horizontalmente sobre el suelo con los talones ligeramente separados pero con los dedos juntos. La asana es provechosa para el corazón.**



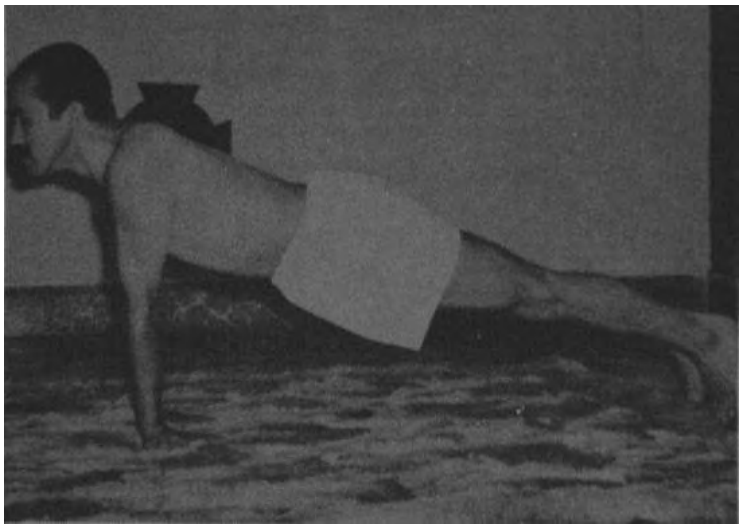
USHTRA: **El camello. Boca abajo, en el suelo, los brazos llegan detrás del cuerpo para sujetar los pies que están flexionados sobre los glúteos. Esta postura ayuda a soportar el calor o el frío. Se aprietan fuertemente los pies contra los glúteos.**



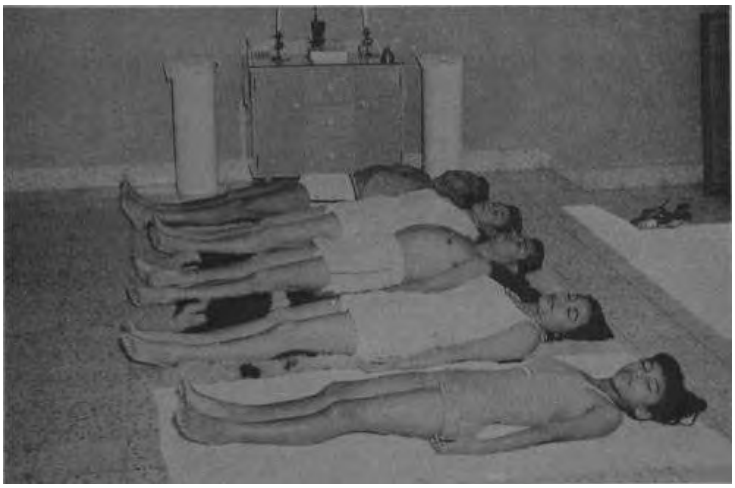
DHANURASANA O DHANURVAKRASANA: **Es la postura del arco, y por ello se tiende sobre el vientre levantando los muslos y las piernas para hacer un arco con todo el cuerpo sujetando las piernas con las manos extendidas arriba y hacia atrás de la espalda, sin separar las rodillas. En esta posición se hace posible balancearse para aplicar un masaje abdominal contra el estreñimiento; naturalmente este ejercicio es perfecto contra la obesidad, la cual es rápidamente eliminada si se tiene el cuidado de mecerse bien sobre el vientre hasta tocar el suelo con el mentón y levantarse hasta tocar el suelo con las rodillas y así sucesivamente. Es eficaz para sanar el hígado enfermo y combatir la dispepsia. Como postura es sin balanceo, prolongándola poco a poco el mayor tiempo posible.**



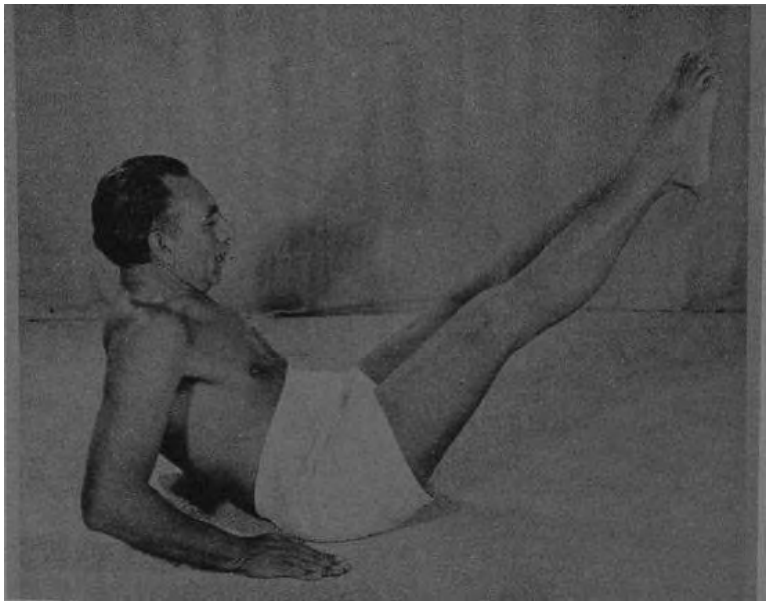
SHALABHA: **El saltamonte. Boca abajo, las piernas rectas se elevan al mismo tiempo que los brazos permanecen extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos se apoyan en el suelo, pues este ejercicio demanda un poco de resistencia para conservar la postura durante algún tiempo, sobre todo si las piernas están bien elevadas en perfecta curva que parte desde lo alto de los muslos (los cuales no deben tocar el suelo) hasta la punta de los dedos de los pies, bien estirados. Es una postura excelente para el abdomen y para la fuerza física en general. Es beneficioso practicarla después de la postura de la cobra (Bhujangasana).**



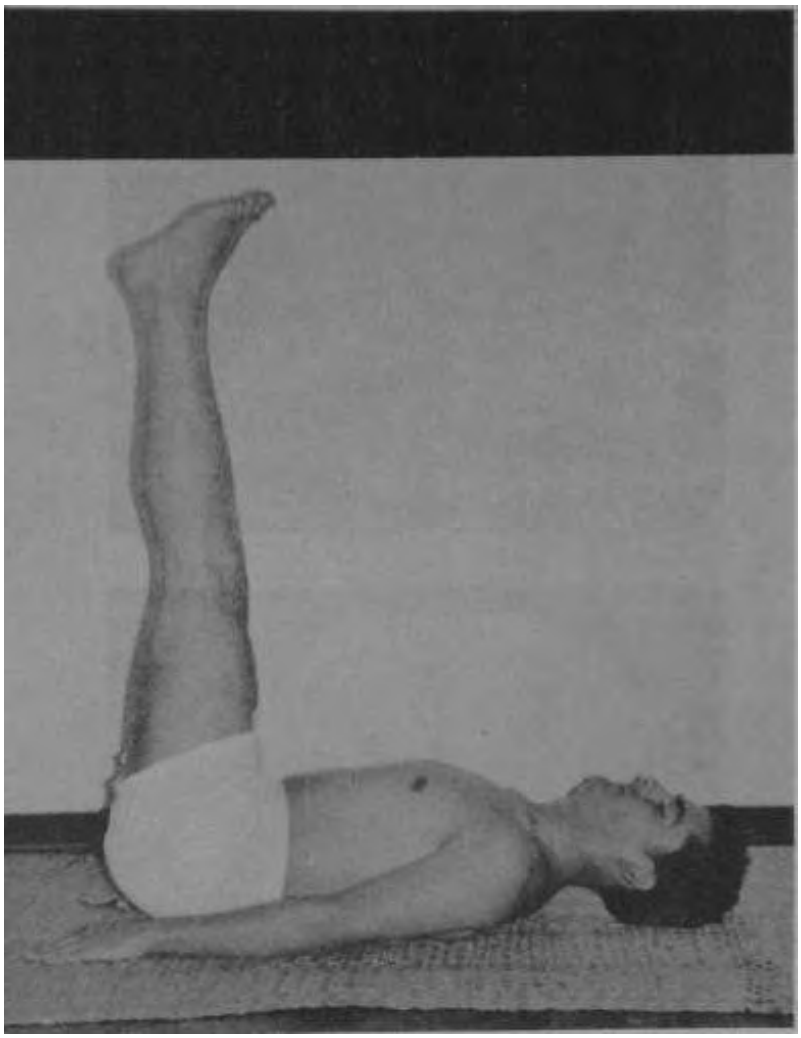
HAMSASANA: **Postura del cisne. Es un ejercicio aconsejable previo a la ejecución de las asanas propiamente dichas. Boca abajo, levantarse suavemente con la fuerza de los brazos, las manos bien planas en el suelo, los dedos vueltos en dirección del cuerpo y en dirección de los pies, la parte interior de los antebrazos dirigida hacia adelante, los codos hacia el cuerpo, los brazos rectos y verticales. Esta asana proporciona paz al mismo tiempo que una resistencia física.**



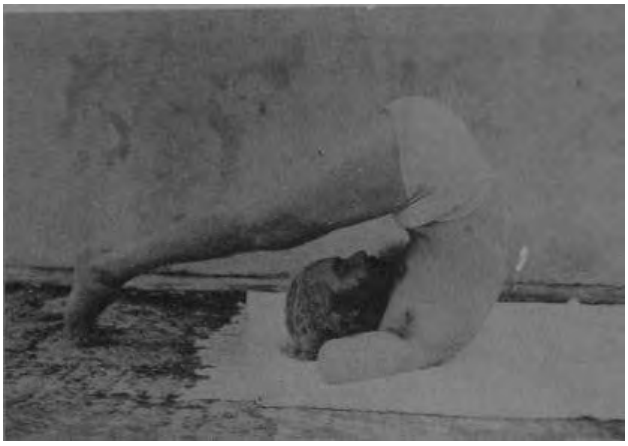
SHAVASANA: **Postura de cadáver. Tendido de espalda en el suelo, las manos en el suelo con las palmas extendidas hacia arriba. Ya hemos visto de qué modo podemos cargarnos positiva o negativamente según se necesite. Es típicamente una asana de reposo. Se ejecuta al final de los ejercicios para relajar los músculos, meditando poco a poco, visualizando paulatinamente: los pies, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, etc., pensando únicamente en que poco a poco el cuerpo se va adormeciendo, que ya no se resiente de nada, que no subsiste pulsación ni vida en los nervios, es el abandono completo y poco a poco se concentra en esta calma ascendiéndola de los órganos y miembros del cuerpo al pecho, al cuello, al rostro, a la cabeza entera (todo se ha relajado), conservando entonces una última idea (por ejemplo, una manada de ovejas que se aleja) y lentamente se retira la idea para hacer el vacío en la mente y abandonarse siquiera un minuto, relajando todo el organismo en un descanso total.**



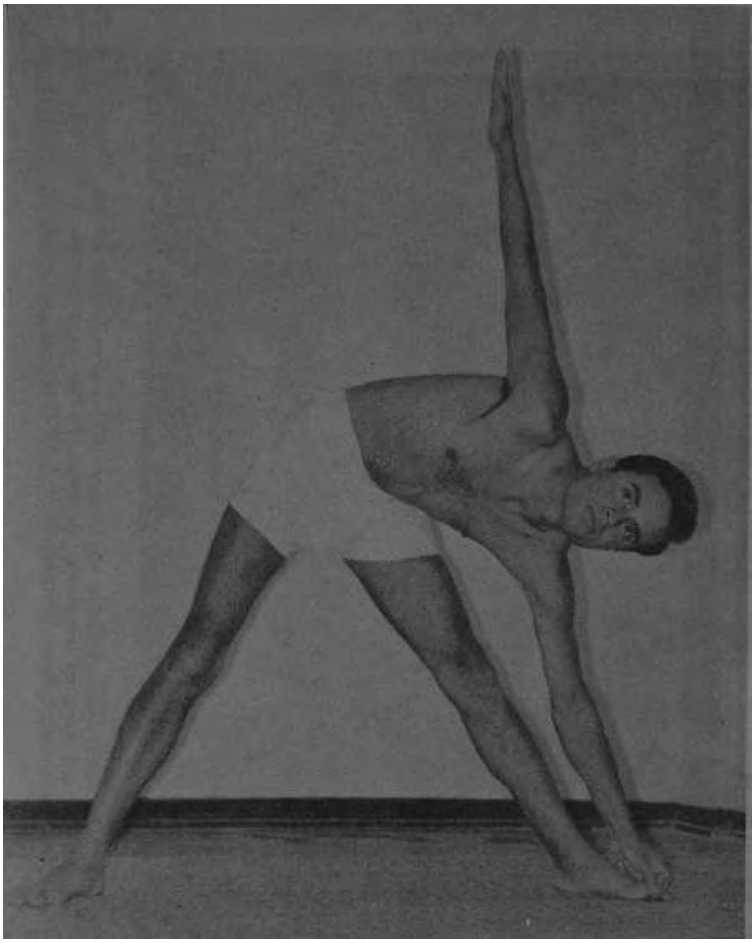
VAJROLI-ASANA: Se efectúa sentado, las piernas extendidas en el suelo, las palmas de las manos en el suelo, se flexiona ligeramente el cuerpo para levantar las piernas bien juntas y rectas delante de sí, los dedos de los pies extendidos hacia arriba permanecen en la cima de la postura para reforzar la vitalidad de los pies y para hacer trabajar el abdomen.



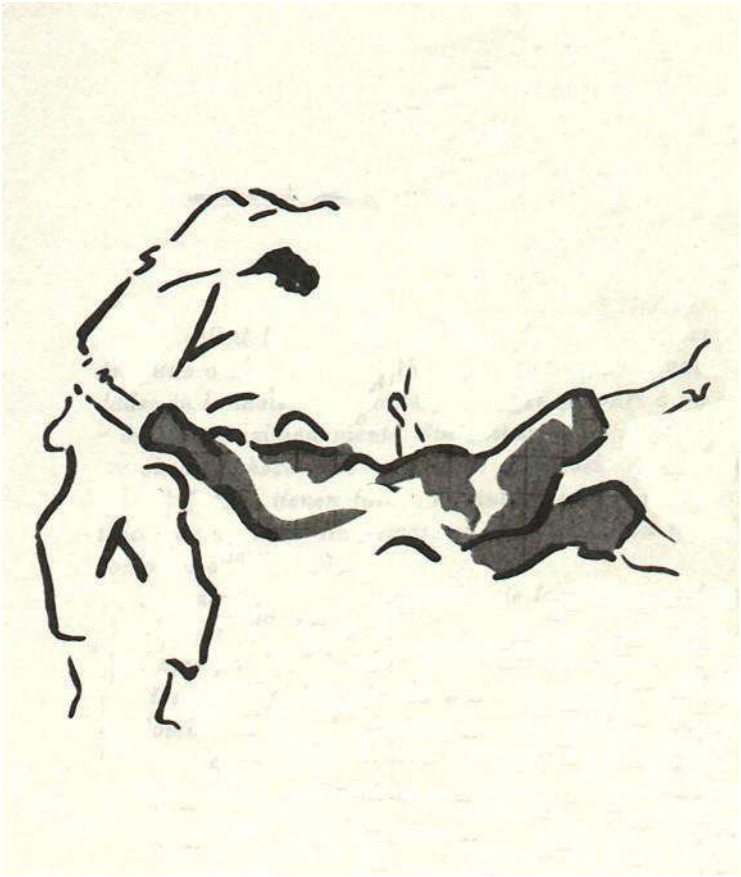
UTTAMA-PADA: **Pies erectos. En cierto modo es la preparación a la Sarvangasana. De espalda al suelo se elevan bien juntas las piernas hasta formar un ángulo de 90º, las manos y los brazos extendidos sobre el suelo. Es eficaz para la constipación.**



HALASANA: **Postura del arado. De espaldas, levantar suavemente las piernas extendidas (pies bien juntos) hasta alcanzar el suelo al otro lado de la cabeza, las manos permanecen extendidas sobre el suelo a lo largo del cuerpo y se puede variar la posición colocando las manos en la nuca. Es un excelente ejercicio para la columna vertebral y el gran Simpático, y es un remedio para la descalcificación y para las enfermedades nerviosas.**



***TRIKONASANA*: Se ejecuta de pie abriendo las piernas, elevando el brazo derecho verticalmente como prolongación del cuerpo (por encima de la cabeza); el brazo izquierdo desciende a lo largo de la pierna hasta tocar el pie sujetando el dedo gordo del pie con el pulgar y el índice de la mano derecha. Se cambia al otro lado después de haber ejecutado esta posición cinco o diez minutos según el caso. Es muy adecuada después de la fractura de la tibia o del fémur. También es muy eficaz para el lumbago.**



segunda parte

J U D O

Introducción

POR SANDY L. WITHLOCK

Discípulo del Maestre R. de la Ferriére y Director de la Escuela de Judo y del Instituto de Yoga y Cultura Psico-Física de la Gran Fraternidad Universal en Darwin (N. T.), Australia.

Es difícil localizar en nuestros días los orígenes lejanos del Judo o del Jiu-Jitsu. Ahora bien, las más grandes autoridades en la materia remontan su origen japonés a un milenio y medio aproximadamente. Sin embargo, no debemos perder de vista el hecho de que otras civilizaciones, además de las del Japón, tienen forma de autodefensa y métodos científicos de combate sin armas, que de hecho son tan eficaces como los del Jiu-Jitsu.

Encontramos entre los monjes de la India una forma de autodefensa dinámica que sólo en los últimos años se ha presentado en forma moderna. También se ha descubierto que los indios pieles rojas de América del Norte son capaces de dominar a un adversario en una especie de lucha donde lo único que se permite es cogerle el dedo meñique de la mano derecha, y los combatientes luchan mediante movimientos de su cuerpo y de sus piernas.

El gran Patriarca Hindú Bodhidharma, a su paso por China y el Japón, difundió la enseñanza del Zen, y se cree que tal vez fue él quien introdujo el KARATE en el Japón.[1] *También es posible que el*

1 Véase "Disertaciones Filosóficas", por el MAESTRE Dr. Serge Raynaud de la Ferriére, Serie de los Propósitos Psicológicos, Volumen I, Ed. GFU, Lima, Perú, 1966.

KUNG-FU o pugilato chino tenga el mismo origen.

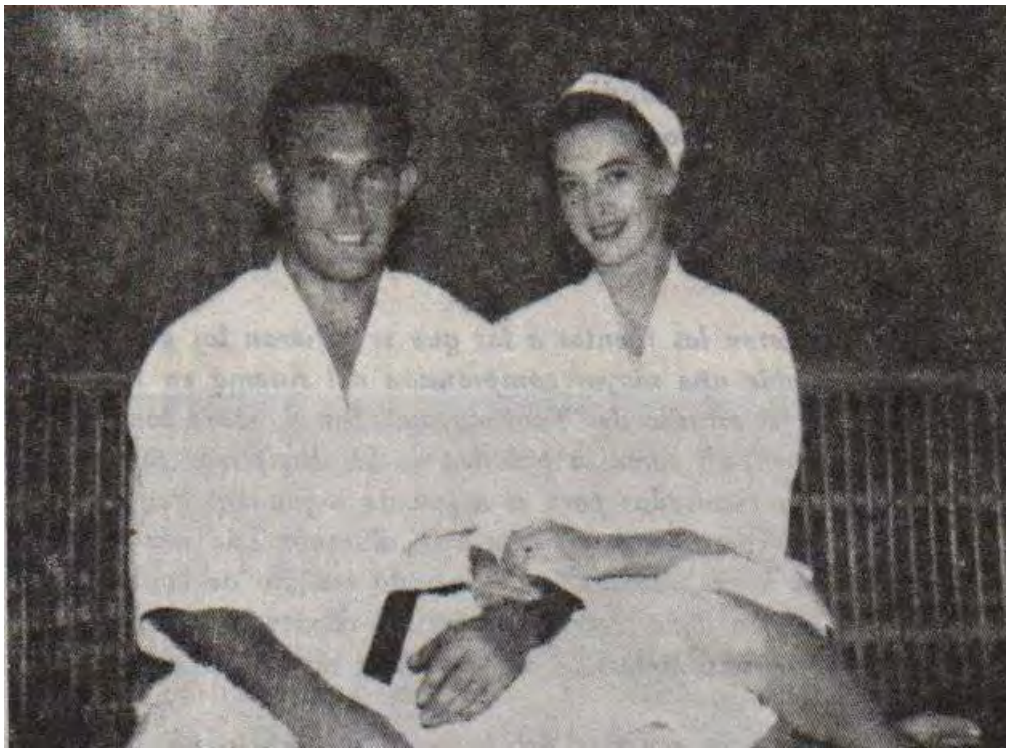
Un estudiante de historia antigua japonesa opina que la raza nipona tiene parte de sus orígenes en la gran migración transoceánica, que tuvo lugar al comienzo de las razas polinésicas. Se ha publicado en ciertos informes, cuya autenticidad

No se ha comprobado enteramente, que los maoris tienen en sus tradiciones de entrenamiento guerrero un sistema científico de combate sin armas, y la fuente de ese conocimiento podría proceder de América, de las grandes civilizaciones mayas o de origen azteca, pero estos secretos reposan bajo el velo de un pasado muy remoto.

Por apasionante que pueda ser la búsqueda de esos orígenes lejanos, nuestra meta verdadera no está ahí, sino más bien en la utilidad práctica.

Ahora bien, debemos tener en cuenta el trabajo del Dr. Jigoro Kano que ha hecho de su vida una constante labor de estudio y de realización en todas las técnicas posibles del Jiu-Jitsu. Logró preparar un método llamado "Kodokan-Judo" que ha demostrado un valor superior a todos los otros métodos utilizados hasta entonces. Practicándolo dentro de ciertas condiciones, ligeramente modificadas, el Judo ha probado su eficacia contra los luchadores, boxeadores, maestros de armas y otros tipos de combatientes. El "Judo", practicado por los militares y policías, está ciertamente un poco alejado de la especie de arte de ballet de los movimientos de precisión de los maestros del Judo, pero su eficacia no puede negarse ni aun en esta aplicación un poco brutal.

Si analizáramos las formas que existen del Judo, como se practica en nuestros días, no podríamos ver en él sino un tipo de lucha en el cual los participantes están vestidos de una manera especial. Además de eso, el método en varios países se ha convertido en general en la "lucha Judo". La esencia del Judo, como en sus orígenes, que requería destreza y agilidad, ha desaparecido para dar paso con mucha frecuencia a un combate en el cual se enfrentan en fuerza y en peso dos hombres, de los cuales cada uno está dispuesto sobre todo a ser el vencedor.



SandyWithrnlock y su esposa Diana muestran aquí sus Judokis, o sea las vestiduras de judoka y judokina. Sandy Wothlock es Director de la Escuela de Judo de la Gran Fraternidad Universal en Darwin, Australia, y ambos son profesores del Instituto de Yoga y Cultura Psico-Física de la Institución, en Australia.

El Judo, en vez de ser considerado como un simple deporte o el medio de adquirir dominio de ciertos trucos que permiten a un ser débil vencer a un contrincante, debe permitirle, gradualmente, elevarlo al nivel de un ser lleno de salud, que confía en sí mismo, moralmente fuerte y que también practica el amor a su prójimo sin distinción de razas, creencias o posición. Esto, desde luego, parece ser el resultado más deseable.

En su realización actual, el Judo es sin duda el método más dinámico para el desarrollo del cuerpo, ya que implica ejercicios eficientes para cada músculo del cuerpo durante los pocos minutos de juego.

Para no quitarle al Judo todo el beneficio que ofrece, hay que trabajar con bríos, semana tras semana, cultivando la habilidad y estudiando las técnicas que desarrollan el control del cuerpo, aprendiendo a dominar rápidamente al adversario a base de condiciones de agilidad y sangre fría.

Sin embargo, algunos Maestros de Judo han observado que los ejercicios de suavización para aumentar la flexibilidad, como los que se realizan en el método del HATHA-YOGA, y que desarrollan también la resistencia y la fuerza, son verdaderamente necesarios, y aun podemos decir vitales, para los aspirantes al Judo. La extrema flexibilidad que se adquiere con la práctica del Yoga permite aconsejar este método en muchos casos, para acompañar la práctica del Judo.

Empero, el HATHA-YOGA (método físico del Yoga) no se debe practicar sin la supervisión de un Guru. Hay que considerar con mucha atención la cuestión del control de la respiración (Pranayama). El Maestre Serge Raynaud de la Ferrière*, en su obra incomparable* ***Yug,*** **Yoga,** ***Yoghismo,*** *hace notar al lector estas importantes técnicas respiratorias, tan peligrosas si se practican sin la preparación necesaria. Sin embargo, el control de la respiración es esencial para la adecuada conservación y distribución de fuerzas para llenar las células del organismo con esta energía vital, llamada PRANA en hindú y KI en japonés.*

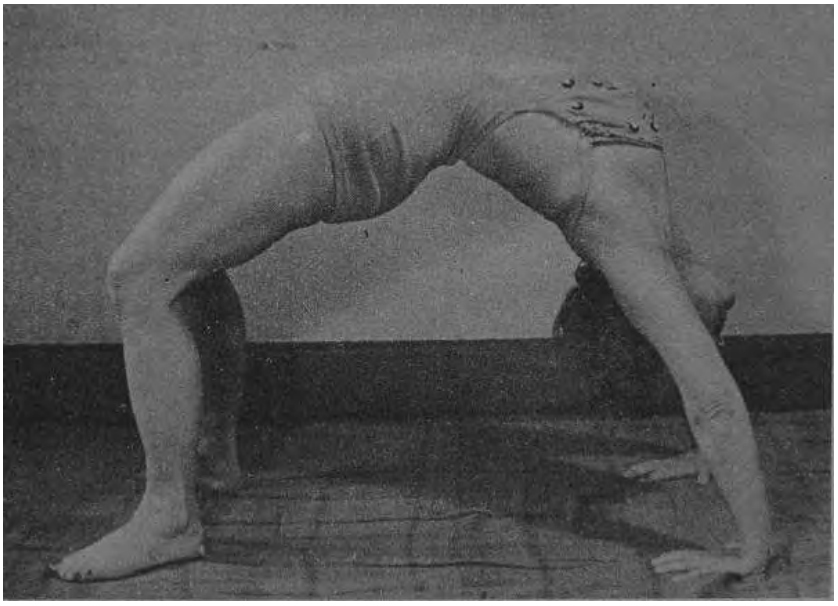
Sea cual fuere la causa que haya llevado a un ser a practicar el Judo, ninguno de sus adeptos puede decir que no haya obtenido algún beneficio de ello.

No hay que contentarse nunca con un "casi o un "ya está bien". Para poder alcanzar todos los beneficios del Judo, se debe seguir como una ciencia exacta, con un cuidado meticuloso en los detalles y con la resolución firme de no abandonarlo cuando la labor se haga más dura y compleja.

Paralelamente al aspecto físico, se puede ganar mucho estudiando las filosofías de los Maestros del Judo las cuales gobiernan los procesos del pensamiento.

Sean cuales fueren las fuentes a las que se refieran los grandes Maestros, es indispensable una mayor comprensión del sistema en su totalidad. Es innegable que el estudio del Taoísmo, del Zen y, sobre todo, el análisis del sistema Yoga, así como la práctica de las disciplinas correspondientes, dan excelentes resultados para el aspirante a judoka. Por ejemplo, se ha realizado un experimento reciente con alumnos que asisten a clases semanales de tres horas, utilizando un método sencillo de concentración y visualización. Dio, en doce semanas, idénticos resultados a los que se obtienen al cabo de seis meses de tres sesiones semanales con el método corriente habitual.

Que el estudio y la práctica del Judo en su esencia verdadera pueda generalizarse para el bien de la humanidad.



CHAKRASANA. Esta postura fortifica la espalda y la nuca, y sobre todo calma las energías excesivas y restituye una vitalidad serena. La concentración se hace en el plexo solar con todos los atributos que ello implica. La reproducción fotográfica de esta asana muestra aquí a la alumna danesa Edith Enna, cuya edad se aproximaba entonces a los cincuenta años. (Ha sido la representante de la G. F. U. en Dinamarca.)

Prefacio

PRIMERAMENTE ¿qué es el Judo?

Parece que existe un mal entendido primordial, porque aquello que la gente llama en general "Judo", debería llamarse "jiu-jitsu".

El Jiu-Jitsu es una técnica especial de combate con la cual se puede tirar, lanzar, apretar a un adversario y practicar con él la estrangulación, mientras que el judo es la filosofía sobre la cual esta técnica se basa.

EL KEN JUTSU y el KENDO proceden de la misma idea pero se practican con armas.

El Ken Jutsu (que entre nosotros se llama esgrima) es el duelo japonés; su método se deriva del "ZEN" *y del "Bushido" (este último es el códice de caballería de los samurais").*

Todo el mundo tiene un mayor o menor conocimiento de esos miembros de la clase de guerreros dentro de la organización shogunal japonesa: los "samurais". El Shogoun o el Taikoun es el título que usaban los poderosos señores feudales, quienes desde 1186 hasta la revolución de 1868 gobernaron de hecho al país, teniendo bajo una especie de régimen de tutela a los mikados (emperadores).

Sea como fuere, todo parece proceder de un mismo origen, el "ZEN". El "ZEN" es un sistema de vida que se ha usado particularmente en China y en el Japón.[2]

Esta filosofía parece originarse en la escuela budista, fundada por el vigésimo octavo Patriarca de la Línea de los Budas, llamado Bodhidharma, quien presentó el "Zen" en China hacia el año 527. Hay en la actualidad nueve millones de fieles.

El budismo, que ha sido popularizado en casi todas partes a partir de la enseñanza de Siddharta Gautama, el Buda, en el siglo VI *antes de Cristo, se sometía ya a una evolución* [3] *al implantarse en cada país asimilando las antiguas concepciones en uso. En esta forma se convirtió en "Lamaísmo" en el Tíbet (adaptándose a las antiguas lecciones de los* ***Bhon) y en el "Zen" del Japón.***

2 Véase mi libro *Hacia una Era de Paz,* tomo IV, Volumen I de la Serie de los Propósitos Psicológicos.

3 Véase mi libro *Una Cuna de Civilización Espiritual,* tomo XIII, Volumen III de la Serie de los Propósitos Psicológicos.

El "Zen" no es sencillamente un método, sino todo un sistema que gobierna las mínimas cosas de la existencia, así como los ritos del Código Bushido *y el de los* Cha-nayu *(ceremonia del té). Estas reglas en uso en los* chaseki *(casa de té en el Japón) no son simples convencionalismos de cortesía, sino que se apoyan en una profunda enseñanza, a la manera de esos artistas orientales que nos ofrecen pinturas que más que una impresión personal —en la que se da libre acción a su impulso— son más bien la transmisión de grandes lecciones tradicionales. Desde una flor, que según su inclinación, su posición o su reflejo en el agua, expresará las manifestaciones de la existencia, los estados del Ser o el espejismo de la vida, hasta esos paisajes de la montaña, el río, las nubes, que corresponden a elementos bien definidos que pueden trasponerse a otros planos o a otras dimensiones.*

Todo converge a esa cualidad indefinible, el "Yugen", que es lo sutil, el método de demostración de la Verdad señalando el HECHO para tener contacto inmediatamente con la Vida, previamente a tenerlo en función de los actos de los Maestros.

Este es el verdadero mensaje de los artistas [4] que en el "ZEN" se extiende a todas las actividades. Por ejemplo, como sucede en el KenJutsu, con el "muga", que es la etapa de la ausencia de la sensación del "yo hago esto o aquello".

La más antigua anécdota sobre el Jiu-Jitsu que haya llegado hasta nuestros días procede de un poco más de 2 000 años. Se trata del primer combate que tuvieron los japoneses Kehaya y Sukune.

Por lo tanto, el Jiu-Jitsu se practicaba antes de la implantación del "Zen" que llevaba a cabo Bodhidharma. ¿No hablamos dicho ya que el "Zen" *tuvo su origen en el momento en que el Buda Gautama tuvo su iluminación una noche en Gaya, en el siglo* VI *antes de Cristo?*

El Buddhismo "Zen" difundido mediante los viajes Bodhidharma (que a veces se le llamaba "el monje de los ojos verdes"), podría muy bien haber tenido orígenes más lejanos y que ese patriarca no hubiera sido sino el difusor de un método existente desde hacia milenios. Además, la palabra japonesa "Zen" equivale al término chino "Ch'an-na" (en abreviatura "Ch'an") que es una corrupción del sánscrito "DHYANA" (concentración). El caso es que a fuerza de meditar en una celda oscura Bodhidharma tuvo la realización del «Zen" (después de muchos años de concentración ante la pared de su celda, el monje salió con los ojos des - mesuradamente abiertos, por lo que le llamaron "el monje de los ojos grandes").

---

4 Véase mi libro *El Arte de la Nueva Era* (La misión de los Artistas).

El Maestro hindú Boddhidharma, 28° Patriarca de la línea de los Budas, quien fue enseñado por Panyatara, fundó en China la escuela mística Ch'an cuyos principios fueron introducidos en seguida en el Japón bajo el nombre de Za-zen (técnica de meditación del sistema Zen) y practicado en los Zendo (Monasterios Zen). Fundador del Zen, fue conocido como el Brahma de ojos azules como los pájaros principescos, el monje de los ojos grandes. Las reproducciones que se han hecho de él son numerosas, pues los más célebres pintores y los más grandes poetas han sido adeptos del Zen, y como escribe Petrucci: Ellos han sabido dar en sus versos o en sus toques de pincel, lo que flota de inasequible detrás de la realidad, esa sutil inmensidad en la contemplación en la cual encuentra su dicha el sabio. (Dibujo del MAESTRE.)

Mucho antes de Bodhidharma y Gautama, la historia nos legó la narración de un combate de Jiu-Jitsu que permite remontar este método a una fuente más lejana, situando la filosofía del Judo en el "Yi-Kíng" (tal vez escrito Y-Kin o Ki-King).[5]

El ***"Yi-King"*** *(Libro de las Mutaciones) es atribuido al Emperador Fo-Hi (3468 años antes de Cristo). Es una obra de 10 capítulos presentada como un verdadero jeroglífico, una especie de TARO (equivocadamente llamado "el juego de los Tarots"). Las Tablas del Yi-King, obra esotérica como el* ***"Sepher Yetzirah"*** *(hebreo), contienen Las 32 Vías Iniciáticas. La CLAVE Maestra se encuentra en la combinación de dos figuras (positiva y negativa, masculino-femenina, Cielo y Tierra, Macrocosmo y Microcosmo, etc.) que son el "YANG" y el "YINN" (figura 5), que encontramos en la base de la "acupuntura", como la génesis de la mayor parte de las filosofías.* [8]

Sello de la Sabiduría, en la tradición china

Este "Yang" (línea entera) y ese "Yinn" (línea dividida) ha

5 Véase mi libro *El pensamiento Chino,* Tomo XXXVI, Volumen VI, de la Serie de los Propósitos Psicológicos.

8 Véase mi libro *El Arte de Curar* (LA ACUPUNTURA), Tomo VIII, Volumen II, de la Serie de los Propósitos Psicológicos.

conducido a innumerables aplicaciones, desde los "Kouas" que forman los esquemas del alfabeto chino y el japonés, hasta las canalizaciones magnéticas de los meridianos de esta medicina china, la acupuntura. Son estas polaridades las que se encuentran en la técnica de los Yoghis bajo el nombre de "PINGALA" e "IDA".

En esta forma el JUDO viene a reunirse con la YOGA.

***

En los capítulos de este libro no hablaremos del "Genki" (ejercicios para la salud y la vitalidad), del "Kata" (judo artístico) o del "Shobu" (competencia: la parte brutal del Judo), pues daremos solamente una visión general.

En este pequeño libro no vamos a hacer un historial ni a extendernos sobre la parte filosófica del Jiu-Jitsu, como tampoco se hará mención de las técnicas demasiado complicadas. Nuestra intención es únicamente presentar un pequeño resumen para una buena preparación de este método que va interesando más y más a la gente.

No hace falta insistir en la seriedad con la que hay que abordar este sistema. Sería indispensable un pequeño estudio filosófico inicial para no ver en el Jiu-Jitsu un método de pelea y considerarlo únicamente como un deporte.

Demasiadas personas ven en el Judo la posibilidad de adquirir algunos "trucos" que les permitan demostrar su superioridad, cuando lo que hay que conseguir es un DOMINIO total. Antes que nada, hay que adquirir una cierta sabiduría que incite a no tener que luchar, y en los casos de absoluta necesidad de defenderse, estar apto para hacerse respetar rápidamente, ya sea haciendo al adversario perder el equilibrio, bien sea aplicándole una "llave" bien colocada que le haga comprender la inutilidad de persistir en su agresividad, o eventualmente hacerles perder el deseo de pelear.

Tanto en un caso como en el otro, nunca debe predominar la fuerza, sino más bien una táctica psicológica de "autocontrol" (o "self-control", como dicen los ingleses). El adversario debe ver ante si a una persona serena, capaz de imponer respeto.

En cuanto a las competencias, deberían dirigirse con el propósito de demostración y no realizarse con espíritu de ganar a cualquier precio. *El espíritu de camaradería debe reinar siempre y fue con ese sentido*

que se fundó el "KODOKAN" (Colegio Superior) en el Japón.

Aunque se le disputa a veces al Maestro Jigoro Kano (1860-1938) el titulo de creador del Judo, es él quien tiene el honor de haber sido el difusor.

J. Kano, siendo todavía un joven educador, hizo una síntesis de las diferentes formas del "Yawara-Tari" (lucha que había sido importada de China y que se usaba entre los samuráis desde el siglo VII). *Aportó algunos cambios en el combate Jiu-Jitsu con el fin de introducirlo en los métodos espirituales búdicos y en los ejercicios del "Zen". Presentó el método diferenciando con el nombre de Jiu-Jitsu (técnica de la flexibilidad) y Ju-do (Arte de la flexibilidad).*

Así pues, después de haber estudiado las técnicas de los samuráis, introdujo en el combate Jiu-Jitsu algunas modificaciones y comenzó a enseñar en 1882 en una sala que llamó "Kodokan", que significa "grupo de estudios en los que se demuestra la Vía". Este camino iniciático se demostraba por un sistema que contenía una parte filosófica con su aplicación moral y una parte práctica con sus manifestaciones.

Era un método completo donde el candidato se preparaba espiritualmente por el análisis psicológico, el estudio de la psicología y, por último, una técnica que exige tres o cuatro horas de trabajo por semana para poder hacer un "judoka" mediano al cabo de tres años.

Esta es la línea de conducta que debería seguirse en cada "dojo" (centro de entrenamiento).

Por lo tanto, es deseable que el alumno que comienza, conozca de antemano las condiciones de sinceridad, el estado de espíritu y la actitud general que son indispensables antes de abordar un estudio cualquiera de este sistema que debe elevar al hombre al campo de la Realización.

El Maestro Fo-Hi, cuyo nombre es agregado al conjunto de conocimientos que constituyen la esencia misma de toda la tradición china. Se le sitúa entre 4480 y 4365 antes de la era cristiana. Lao-Tsé tomó 4 000 años después del sabio Fo-Hi la base original de la pura Tradición Ini- ciática. Tao, Zen y Yoga están ordenados sobre una misma base en sus principios originales, a través de la tradición china, japonesa e hindú.

Situación

PRELIMINAR

Cuando se trata de escribir algo sobre el aspecto práctico de un método surgen inmediatamente dificultades. En realidad un método de ese tipo debería en primer lugar vivirse, o sea, que evidentemente, lo mejor es pasar directamente a los ejercicios con un instructor; toda la teoría no podría nunca sustituir a una buena práctica. “Es al pie del muro que vemos al albañil”, dice el proverbio; en Judo podríamos decir “es en la alfombra (tatamis) que se ve al judoka”.

Ignoramos si existe una obra completa sobre este asunto, pero lo cierto es que todos los libros que tratan del Judo están llenos de errores, omisiones, y si éste no fuera excepción a la regla, ciertamente tendría al menos la ventaja de presentar el sistema desde otro ángulo.

En un comienzo pondrá al principiante en guardia contra una confianza exagerada de que se vaya a convertir en un experto en Judo simplemente por abordar el aspecto físico del sistema, pues esto requiere conocimientos de anatomía al igual que filosóficos. Por otra parte, esta pequeña obra no presentará sino una porción del gran campo de acción que es el Judo. De esta manera el alumno tendrá el beneficio de una síntesis para “antes del estreno” y así podrá presentarse al estudio verdadero del método, el día en que las circunstancias le permitan consagrar, si no enteramente, por lo menos la mayor parte de su tiempo, al conjunto del sistema.

Sobre todo, hay que comprender bien que existen dos formas de Judo.

La primera, que podría llamarse “Judo codificado”, o sea, el sistema tradicional que se enseña en las escuelas especializadas del Japón (Dojo) y que necesariamente tiene que incluir el estudio filosófico hasta lograr un cierto dominio esotérico. Las lecciones se ofrecen combinadas con cursos de anatomía y ciertas clases llegan hasta el análisis de los grandes problemas humanos, como la metafísica y la psicología. En esta forma es que se desenvuelven las escuelas de Judo en el Occidente, pero la mayoría de ellas se contentan con una exposición rápida del programa para pasar lo más pronto posible al aspecto práctico del método, es decir, al lado espectacular que siempre exigen los alumnos que tienen prisa en llegar a la acción.

La segunda forma es la que los anglosajones llaman “street jiu-jitsu” (“Jiu-Jitsu” de la calle).

No se trata sino de aprender ciertos trucos para usarlos en las riñas callejeras, en las batallas, sin reglas, en los combates en los que hay que ganar absolutamente aun a riesgo de la propia vida.

Por lo tanto, de ese sistema de tradición, como es el Zen-Budismo, el Judo pasó de su fase noble al aspecto competitivo, un deporte de demostración, exhibiéndose dentro de las esferas de los espectáculos y convirtiéndose en “self-defense” (defensa propia) como dicen los ingleses, aunque en realidad, la mayoría de la gente no lo ve como una autodefensa, sino más bien como un método agresivo, un arte combativo.

Realmente el Judo no se debería utilizar sino cuando la persona ha sido atacada, y todo su arte debe consistir en hacer que el adversario pierda el equilibrio. El punto esencial es que sea una medida de protección, un medio de poner a su agresor en estado de no poder agredirlo. Es en este sentido que vamos a ver rápidamente algunas de las “llaves” que son útiles en tales situaciones.

No cabe duda que cada llave es eficaz, pero se conocen muchos pequeños trucos y, por lo tanto, es evidente que en la práctica, algunas de esas llaves no dan el resultado previsto, muchas veces porque no se han realizado con la suficiente rapidez. Así pues, no sólo hace falta gran agilidad, sino también mucha práctica. Por eso es que la mejor manera de adelantar en este arte es siempre la constante práctica con un compañero.

El judoka sabrá siempre aplicar rápidamente la llave deseada, y también estar preparado para pasar más rápidamente de una a otra, en caso de que la primera no resulte eficaz. Aprovechará sin duda las ocasiones que se le presenten y si no encuentra la oportunidad, practicará “la apertura”, o sea, se presentará él mismo como si desfalleciera para poder entrar mejor al asalto, como lo hace un jugador de ajedrez, que parece presentar una falla para conseguir tomar mejor a su adversario inmediatamente después.

De todos modos, la precisión es lo primero, porque la rapidez se puede adquirir después, y por esta razón los movimientos deben ser estudiados hasta que lleguen a hacerse instintivos.

La fuerza física no entra. en esto, por lo menos en el Judo de competencia. El profesor deberá hasta prohibir a su alumno que utilice la fuerza física violenta o que tome ventaja eventual de su peso. Todo tiene que intentarse mediante la habilidad de hacer que su adversario pierda el equilibrio. Naturalmente, en un combate sin árbitro (como por ejemplo, cuerpo a cuerpo en caso de guerra, o cuando se trata de una

agresión brutal por un maleante en la calle) el judoka utilizará todos sus medios, porque sabe que su atacante no tendrá la menor consideración humanitaria y que en un combate de esa índole no se tendrá en cuenta la importancia o la naturaleza de las heridas.

Una vez tratadas estas cuestiones relacionadas con la brutalidad vamos de lleno al punto crucial del tema.

El arte

de CAER

Sin esta primera lección el alumno no podría progresar en la práctica del Judo, porque ciertamente es un verdadero arte el saber romper una caída. Romper una caída es preparar su llegada al suelo. Los choques rudos, la fuerza con que los combatientes son lanzados al suelo, exigen una técnica especial para no sufrir los daños, que serían la consecuencia inevitable desde los primeros encuentros.

"Recibirse bien en tierra" es pues el elemento primordial del aprendiz judoka que deberá entrenarse durante largo tiempo en este ejercicio, con paciencia y asiduidad. Sesión tras sesión el alumno será lanzado de maneras distintas con el fin de prepararle para todas las eventualidades. Este arte de caer está basado sobre todo en una técnica que absorberá el impacto del cuerpo que cae; es el brazo que al dar en el suelo, surtirá el efecto de un resorte y cortará el impacto.

La caída deberá ser practicada en esa forma por lo menos cinco veces al comienzo de cada sesión de entrenamiento y este ejercicio podrá repetirse hasta veinte veces para avezar al alumno. El alumno aprenderá a lanzar a su oponente a tierra, repitiendo esta acción varias veces seguidas, y con rapidez, sin temor de hacerle daño, porque todo el arte del judoka reside en la absoluta confianza que tiene de recuperar su equilibrio inmediatamente y de ejecutar cualquier movimiento con una perfecta maestría.

Este ejercicio es primordial y se debe practicar hasta que se haya adquirido el automatismo en él, porque si en el futuro el judoka tuviera que preocuparse por la forma en que ha de ser lanzado al suelo, perdería el beneficio de una posible "apertura". En ningún caso debe el judoka estar obsesionado por la idea de que él va o no a ser proyectado al suelo.

Por tanto, el progreso del alumno va a depender en gran parte de

ese primer ejercicio y de su habilidad en practicarlo.

LA CAÍDA HACIA ATRAS

Con el fin de practicar esto bien, se podría comenzar por aprenderlo solo, de la siguiente manera: acostado en el suelo, levantar las piernas ligeramente y doblar los brazos, los dedos de las manos juntos, las palmas abiertas, y comenzar a golpear el suelo con cada brazo. Los golpes comienzan con las manos tocándose sobre el pecho y después se mueven hacia el exterior y hacia abajo. Estos movimientos pueden compararse con el batir de alas de los pájaros.

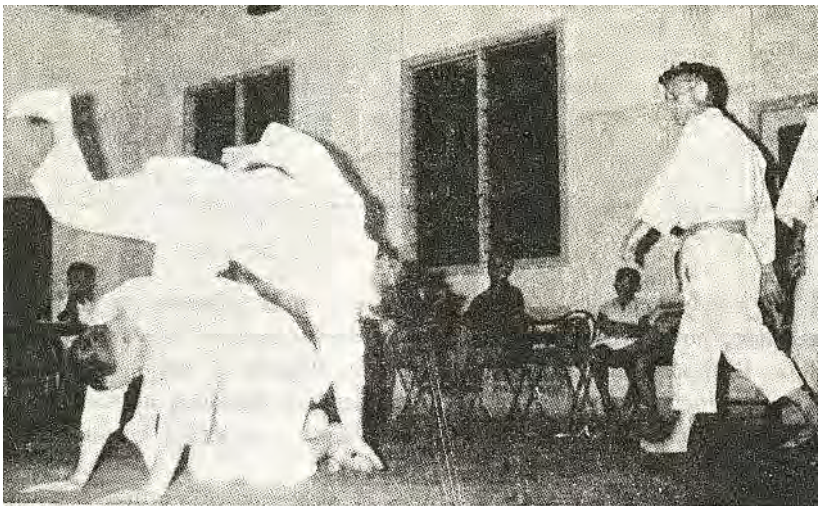
Durante el ejercido la barbilla se mantiene cerca del pecho, o sea, que la cabeza no reposa en el suelo.

Hay que poner cuidado en golpear el suelo con todo el antebrazo y no sólo con la mano o el codo, y también en que los movimientos de los lados sean simultáneos en su mismo ritmo.

Después de unos diez golpes, apretar los antebrazos contra el suelo con el fin de formar palanca; poner las piernas ligeramente rígidas y saltar en la forma que lo hace un gato, para volver a encontrarse en posición vertical. Entonces bajar el cuerpo hasta tocar los talones con los glúteos.

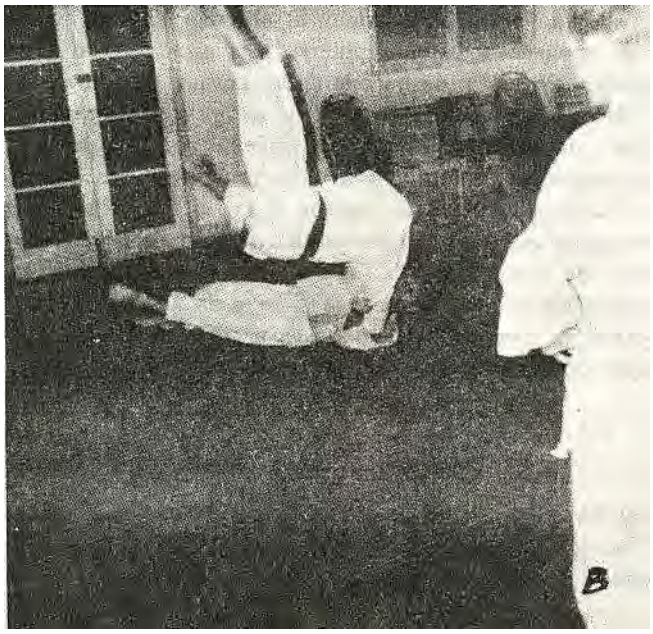
A partir de este momento, los brazos, traídos de nuevo a los lados del cuerpo, comienzan los golpes y el cuerpo debe rodar rápidamente, pero con agilidad, hacia atrás. No se trata de sentarse, sino de tocar el suelo solo con los talones y los glúteos inmediatamente después, para evitar hacerse daño en el coxis. Volver a acostarse sobre la espalda con los movimientos del antebrazo. Los antebrazos son los que tocarán primero el suelo.

El golpear correcto de los antebrazos comienza justo antes de llegar al suelo, con las piernas dobladas, lo que permitirá el resorte necesario para levantarse de nuevo rápidamente a una posición vertical.

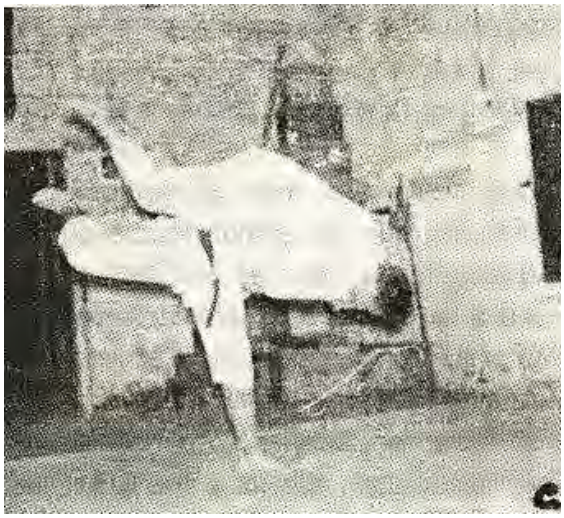


Practicando Ukemis (Break-falls, rompecaídas) en la Escuela de la G. F. U. en Australia.

Un sutemi-waza por Sandy Withlock (tori), Director.



Un yoko-waza por leo Wil- son (tori) y Sandy Withlock (uke).



Un koshi-waza por Sandy Withlock (tori)

L. Wilson (tori) y L. Evans (uke), ambos tercer Kyu de la Escuela de Judo de la G. F. U. en Darwin Australia, practican el soto-maki-kome.

LA CAÍDA DE LADO

Esta es tal vez la más importante de todas, porque es en esta posición que el judoka se encuentra con más frecuencia. No es necesario insistir demasiado en la necesidad de practicar este ejercicio hasta dominarlo completamente, como el anterior.

Sentarse sobre el talón izquierdo dejando la pierna derecha extendida delante del cuerpo; dar vuelta hacia el lado derecho dejando que todo el peso del cuerpo vaya hacia el suelo, sobre el cual acaba de golpear el brazo derecho. Después de unas diez veces de repetición, levantarse a la posición vertical.

De pie, levantar la pierna derecha ligeramente, colocándola un poco delante de la pierna izquierda con una pequeña inclinación del pie derecho hacia adentro. Bajar entonces el cuerpo que se va a encontrar en la posición de la primera parte del ejercicio ya descrito arriba, o sea, en cuclillas sobre el talón izquierdo. Se dejará que todo el peso del cuerpo se balancee hacia la derecha y mientras el brazo izquierdo se pone hacia delante ocultando la cara, el brazo derecho golpea el suelo, una fracción de segundo antes de que el cuerpo toque el suelo. Después de haber practicado este ejercicio una veintena de veces, pasar al movimiento del lado contrario, o sea, con el lado izquierdo.

LA CAÍDA HACIA ADELANTE

De rodillas, levantar ligeramente el brazo, un poco más arriba de la cabeza. Proyectarse con fuerza hacia delante, teniendo cuidado de mantener el cuerpo rígido y volver la cabeza de lado. Cuando el cuerpo esté dispuesto para tocar el suelo, ponerlo más rígido hasta imprimir al cuerpo un movimiento hacia atrás.

Primero los antebrazos tocarán el suelo, siempre teniendo cuidado de que no sean ni las manos ni los codos, sino la porción completa del codo a la muñeca, con las palmas bien abiertas, los dedos extendidos, tocándose en el suelo, en lo que se refiere a la caída hacia adelante. Las piernas se doblarán a la altura de las rodillas.

Cuando se haya practicado veinte o veinticinco veces en esta forma, se

podrá intentar la posición vertical.

Una vez de pie, dejarse caer hacia adelante, teniendo cuidado siempre de poner la cabeza de lado, con la mejilla derecha o la izquierda hacia el suelo. Los golpes del antebrazo se deben ejecutar justo en el momento en que el cuerpo va a tocar tierra.

"ZAMBULLIDA" HACIA ADELANTE

En posición vertical, poner las piernas rígidas, como para zambullirse en el mar desde una roca o desde el borde de una piscina. En lugar de restablecer la posición, proyectarse horizontalmente hacia adelante como el nadador que va a hacer "un plat", o sea, en realidad no dejarse caer hacia adelante, sino caer derecho a tierra, como en la caída hacia adelante descrita anteriormente. Las piernas se doblan en las rodillas y los antebrazos vienen a colocarse delante de la cara (que está vuelta a la derecha o a la izquierda), con las puntas de los dedos tocándose, y los codos muy separados del cuerpo.

RODADA

Flexionar el cuerpo hacia adelante doblando la pierna derecha y dejando la pierna izquierda hacia atrás (un poco como en el movimiento de recoger una cosa); el brazo derecho se extiende con flexibilidad hacia adelante, con la mano un poco más allá del pie. La rodilla derecha quedará fuera del codo derecho.

Volver la cabeza hacia el hombro izquierdo y empujar con la pierna al mismo tiempo que se levanta la pierna izquierda. En este momento la pierna izquierda está extendida en la prolongación del cuerpo, que forma un ángulo de 130 grados más o menos, y el antebrazo derecho está ya para tocar tierra, pero es el hombro izquierdo el que va a tocar el suelo, porque es de ese lado que se va a realizar el movimiento de rodar, volviendo el cuerpo como para dejarse caer sobre el glúteo izquierdo. De todos modos, al "rodar" así, la pierna izquierda está doblada bajo la derecha y esta última está tensa.

Durante la rodada, tener cuidado de que las caderas no se muevan ni hacia la derecha ni hacia la izquierda. Esa parte del cuerpo debe mantenerse firme, pero hará falta una buena decena de

repeticiones de este ejercicio antes de que el alumno pueda dejar de cometer esta falta corriente en todos los principiantes. Después de un completo dominio de un lado, practicar el movimiento de rodar en el otro sentido.

El judoka un poco más avanzado practica también la variante siguiente: las manos en la cintura, ejecuta el mismo ejercicio, sin dirigirse con los brazos, que en general sirven de guía en la práctica de la rodada. Es necesario sobre todo realizar un movimiento de rodaje y no proyectar todo el peso del cuerpo sobre el hombro, teniendo cuidado al mismo tiempo de no llegar violentamente con la espalda al suelo, lo que podría constituir riesgo para la espina dorsal y hasta causar lesiones en la nuca. De todos modos, la cabeza debe permanecer ligeramente levantada (con la barbilla sobre el pecho) al llegar al suelo.

La

PRACTICA

Para el entrenamiento puede servir cualquier prenda de vestir hecha de un tejido suficientemente resistente, si no se tiene el equipo judoka habitual.

Naturalmente, hay que tener en cuenta que un adversario puede estar parcialmente desnudo o completamente vestido, y basándose en esa circunstancia, el judoka debe ser capaz de aplicar su método en cualquier situación, sea la que fuere. Como en general un agresor está vestido, el judoka puede aprovechar con ventaja esa circunstancia.

Esta es la razón de las vestiduras que utilizan los judokas (kimono), que se han hecho tan populares que no hay necesidad de describirlas (chaqueta sin botones, con mangas un poco más abajo del codo, pantalón que llega un poco más abajo de la rodilla, etc. Esta prenda se llama "judogi").

En un combate de judokas no hay restricciones sobre la manera de tomar al adversario, sin embargo, en general, tanto el uno como el otro, tratan de coger al contrincante en el punto donde proporcione la mayor palanca.

Para facilidad de las lecciones se describirán los agarres partiendo de la posición inicial que tomen los adversarios, o sea, agarrándose el uno al otro por el lado izquierdo del cuello de la chaqueta con la mano derecha, y con la mano izquierda agarrando la manga derecha de la chaqueta un poco más arriba del codo.

Toda la técnica del Judo se basa en el hecho primordial de hacer que su adversario pierda el equilibrio. Las "llaves" o "agarres", y los movimientos, se aplican en general no para parar por la fuerza o en *contra,* lo que el adversario va a hacer, sino por el contrario, acentuar el impulso o la progresión del gesto de éste. Todo el arte reside en la manera de prolongar la acción que el adversario quería realizar y no oponer resistencia por la fuerza al movimiento ya esbozado. Naturalmente, hay excepciones: ciertas llaves tienen que ser contrarrestadas y habrá que utilizar contrallaves.

Pero, en general, y sobre todo al principio, hay que seguir la dirección de progresión; así, pues, cuando el adversario empuja a su antagonista hacia atrás, éste debe retroceder a su vez y si es posible y un poco más rápidamente, de manera que pueda romper su equilibrio. Cuando se mueve uno hacia adelante, o hacia el lado, o practica el "rastrillaje", *nunca levantar el* pie., y en ningún caso *cruzar las piernas.* Siempre adelantar la pierna izquierda para ir hacia la izquierda, y en seguida mover la derecha; para deslizarse hacia la derecha hay que dar un pasito hacia la derecha dejando siempre el pie en el suelo. Las piernas están siempre un poco dobladas con el fin de bajar el centro de gravedad para que el adversario tenga cierta dificultad en lograr hacer que uno pierda el equilibrio. El cuerpo está derecho y cuando se está bien en equilibrio, hay que poder, no importa cuándo, levantar la pierna y permanecer en buen equilibrio. Estará usted en posición de inferioridad si su adversario, por un pequeño golpe, le puede hacer balancear.

Los músculos del cuerpo, como los de los brazos, deben estar en estado de relajación. Sólo los dedos y la mano pueden tener un pequeño crispamiento o tensión.

LA PUESTA EN ACCION

Desde el principio del combate de Judo los adversarios practican movimientos "sacrificados", o sea, que esas fintas no son sino preparativos para encontrar "aperturas" posibles. En las sesiones de demostración, los combates de exhibición y en los encuentros amistosos, esos movimientos de sacrificio se prolongan con el fin de acentuar el cariz espectacular.

UN GOLPE DE SACRIFICIO DE COSTADO (yokoguruma). Dibujo de la obra pictórica del S. MAESTRE.

Estos enfrentamientos son un poco *golpes para nada,* como se diría vulgarmente; sirven sobre todo para prepararse a un verdadero encuentro. Si no se presenta la ocasión o si el adversario aplica un contragolpe, se empieza de nuevo con otro "golpe de nada", según la oportunidad. Estos contactos casi nunca son "llaves" definitivas, porque es precisamente durante estos prendimientos que se prepara la siguiente toma, y todo dependerá de la maestría y habilidad con la que se haya operado, y también de la agilidad del contrario.

El que asiste por primera vez a un encuentro de judokas no sabe muy bien cuál de los dos ha tomado al otro. Los maestros del Judo saben *provocar* también estas tomas que es posible ver con sorpresa que un principiante hace revolotear al maestro con toda facilidad.

En realidad, el judoka experto en la materia, es quien ha dado al principiante la oportunidad de que le tome, para poderlo sujetar mejor a su vez inmediatamente después. Esto es algo así como la táctica de los jugadores de ajedrez o de damas, táctica en la que uno de los adversarios parece caer en la red —para expresarlo en frase popular— pero que en realidad le dará ventaja sobre el adversario. También sirve de ejemplo el campeón de billar que prepara su "golpe" siguiente colocando las bolas con el fin de obtener el mayor beneficio después.

El "golpe de sacrificio" (ver figura 11) se llama así porque el judoka se sacrifica voluntariamente abandonando su posición vertical con el fin de utilizar el momento de la caída para lanzar a su adversario en el sentido que él mismo haya decidido. Si el adversario ha previsto este movimiento, deberá el judoka inmediatamente recuperarse para un nuevo golpe. Así, pues, se puede ver una posición que parezca desventajosa para el judoka avanzado y sin embargo ver a su adversario abandonar súbitamente el suelo y ser proyectado en el aire.

Un pequeño judoka de 14 años lanza en el piso acolchonado (tatami) a un cinturón negro de Australia.

GOLPE AL ESTOMAGO (PRIMER "SUTEMI")

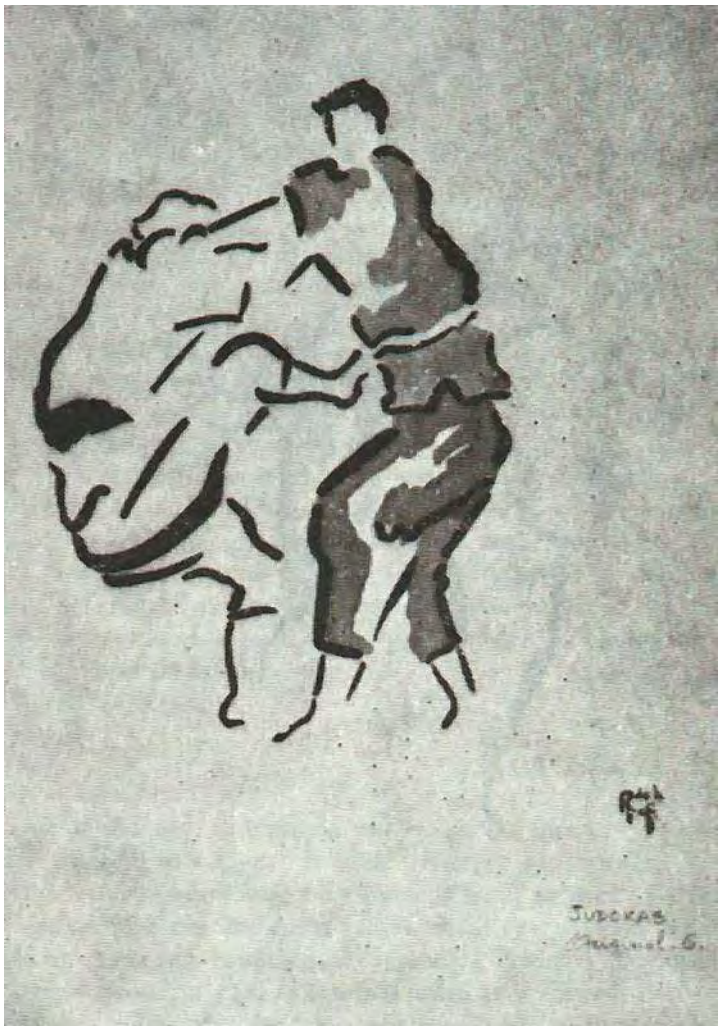
Es uno de los que más se emplean, y sobre todo, de los más espectaculares. Se usa corrientemente y casi siempre se utiliza al principio del combate para darle movimiento al mismo, y su acción es muy eficaz cuando el adversario se prende del judoka o insiste en avanzar.

Fácilmente se podría preparar ese "golpe" practicándolo lentamente al principio, pero sobre todo con precisión.

Forzar al adversario a colocar su pierna derecha hacia adelante (tirándole de la manga de su chaqueta); poner el pie izquierdo entre los del contrincante y con la mano derecha sujetarlo por la solapa de la chaqueta, girando hacia atrás y colocando rápidamente el pie derecho justamente en la cintura del adversario. Al rodar así al suelo sobre la espalda, hay que extender la pierna derecha y atraer al adversario en esta caída, haciéndolo balancearse por encima de la cabeza. No es cuestión de hacerle daño al adversario; hasta sería preferible no tener que tomarle por la manga, sino encontrar la ocasión, cuando el contrincante se adelante, o elegir el momento cuando su pierna derecha esté delante, para así no tener que obligarlo a una maniobra como la descrita anteriormente y entonces se le pueden tomar las solapas de la chaqueta con las dos manos, dejándole así el brazo derecho más libre. Con el fin de ayudar aún más al contrincante a hacer este movimiento, proceda con precaución. No le dé un puntapié en el estómago, sino simplemente coloque el pie, con flexibilidad, a la altura de la cintura o un poco más abajo, y hágale saltar por encima de usted manteniendo firmes los músculos de los brazos para que él no se haga daño en la cabeza al caer en el suelo, sino que, por el contrario, pueda caer sobre la espalda como si él mismo hubiera ejecutado el salto hacia adelante (mantener sujetas sus mangas es aún mejor).

En realidad es esto lo que ocurrirá generalmente y se puede recomendar una docena de veces sin que ni el uno ni el otro estén incómodos. Si usted lo soltara, su adversario siempre tendría el recurso de practicar la "caída hacia adelante" o de actuar como para una "zambullida". De otra parte, si usted sujeta firmemente del brazo a su contrincante, él dará la vuelta ágilmente, doblando las piernas, y al tocar el suelo con sus pies, harán la función de amortiguadores.

Esta descripción se da en esta forma para definir bien la posición del uno y del otro de los contrincantes, considerando que usted mismo podría encontrarse en la situación contraria.



GOLPE AL ESTOMAGO (circle throw, tomoenage). Una acuarela del S. MAESTRE.

EL HARAI-GOSHI, una forma de golpe de cadera, a la luz del pincel del. S. MAESTRE

CONTRAGOLPE DEL GOLPE AL ESTÓMAGO

Este “encuentro” es muy sencillo, pero exige una práctica seria. Cuando el adversario levante el pie derecho, haga con su brazo derecho el movimiento de péndulo hacia la derecha; cuando el contrario levante la pierna izquierda hacia su cintura, balancee su antebrazo izquierdo hacia la izquierda. Puede fácilmente usar el revés de la mano como para espantar una mosca de la superficie de una mesa, y al mismo tiempo, dé un paso hacia adelante con el fin de impedir que su oponente use de nuevo sus piernas contra usted.

GOLPE DE TIJERA DE LADO

Una vez que haya obligado a su adversario a retroceder, lo coge por la solapa izquierda con la mano derecha de usted; inmediatamente él se agarrará (con la mano izquierda) a la manga derecha, y manteniéndolo así, puede dejarse ir sobre el lado izquierdo con el brazo extendido y la mano irá a apoyarse en el suelo. Entonces pase rápidamente la pierna izquierda detrás de las piernas del oponente y la pierna derecha, de sus muslos. La mano izquierda y el pie izquierdo están en el suelo, las piernas tensas son como un par de tijeras y entonces usted debe torcer el cuerpo hacia la derecha, lo que hará que su adversario pierda el equilibrio y sea lanzado inmediatamente hacia atrás, porque usted naturalmente ya habrá soltado el agarre de su mano derecha.

A LA EXPECTATIVA

Es un hecho que después de un “golpe de tijera”, por ejemplo, se pueden presentar dos cosas: o usted recupera rápidamente la posición vertical o continúa en el suelo para hacer la toma siguiente. De otra parte, su adversario se encuentra en la misma situación; o habrá saltado como después de una caída hacia atrás (aprendida desde el principio) o bien permanecerá en tierra para aplicarle a usted una “llave”.

A partir de este instante, el combate se hace más áspero, porque el *trabajo en tierra* exige una técnica especial. Además, en las

competencias ese es el momento de una batalla de fuerza que realmente no debería existir, sino más bien traducirse en efectos deportivos mediante el discernimiento, el conocimiento y el poder de combinar las ideas.

Es entonces que los adversarios practican generalmente el "candado" o los "estrangulamientos". En lo que se refiere especialmente a las llaves de estrangulación, se aconseja, expresamente, que se tengan bien en cuenta los posibles resultados de llaves como esta, y en ninguna circunstancia se prolongue *hasta donde se pueda llegar.*

Evidentemente, es muy difícil delimitar la frontera entre el momento en que se acerca la pérdida de la conciencia y el completo desvanecimiento.

Mejor es reconocer el hecho cuando uno siente que el adversario ha tenido pleno éxito en su golpe.

(En sesiones de Judo, el vencido avisa su derrota dando dos o más golpes en el suelo o dando golpes con sus manos en su cuerpo y aun en el del adversario, de manera que pueda ser visto u oído por el árbitro. Un solo golpe no significa el abandono, sino una maniobra para escapar del adversario).

Veamos ahora las posibles situaciones después de un "golpe de tijera", un "golpe de estómago" o cualquier asimiento que haya podido tener el efecto de hacer perder la posición vertical a uno de los contrincantes o a los dos.

CANDADO DEL PIE

Supongamos que siendo usted más rápido que su oponente haya podido levantarse inmediatamente: se aprovechará de esto para cogerle el pie derecho, por ejemplo, y colocarlo bajo la axila derecha. Doble el brazo derecho de manera que pueda colocar el antebrazo derecho en la parte baja de la pantorrilla del adversario (el centro del antebrazo queda entre el tobillo y el músculo de la pantorrilla del adversario). Su mano izquierda viene a prender su propia muñeca derecha y levanta el brazo torciéndolo ligeramente y apretando los dedos de los pies del adversario. También ya ha adelantado la pierna izquierda de modo que pueda mantener el cuerpo de su adversario en una posición inclinada para impedir que se levante.

Supongamos ahora que usted no haya tenido tiempo de levantarse oportunamente. Entonces podría aplicar ese mismo "candado" de pie estando en el suelo. Para ello debe tomar la pierna de su adversario y

en el hueco del brazo apriete con fuerza mientras que su antebrazo hace presión sobre la parte baja de los músculos gemelos de la pantorrilla, sujetando su muñeca derecha con la mano izquierda. Entonces debe dejarse ir un poco hacia atrás levantando el "tornillo" que forma su brazo. Pase su pierna derecha por encima de la pierna izquierda del otro para impedirle todo asimiento o posibilidad de escapar de su apretón.

Tanto en un caso como en el otro (de pie o en el suelo), usted puede, naturalmente, aplicar esta toma a la derecha o a la izquierda.

El caso inverso también hay que tenerlo en cuenta, o sea, que su adversario haya podido recobrar la posición vertical más pronto que usted; entonces tendría que tomar una posición defensiva en el suelo.

LA DEFENSA

Siempre hay que presentar las piernas hacia el adversario; si él se vuelve, vuélvase también, pero es evidente que hay que evitar hacer círculos en esta forma, o más bien evitar el estimular al adversario a acercarse. Para conseguirlo, tiene que doblar la pierna que se encuentra al lado más próximo del contrincante y levantarla ligeramente con el fin de provocar una toma de su parte. A su vez intente tomarle por la muñeca, la manga de la chaqueta o, todavía mejor, por la nuca, si él se ha inclinado para atraparle la pierna o el brazo. En esta forma puede rechazarlo de diversas maneras, o utilizarle como trampolín para lanzarse hacia atrás con rapidez y enderezarse a la posición vertical. Pero en ningún caso deberá presentar la espalda; por el contrario, tendrá que intentar todo para estar colocado detrás de su adversario.

Supongamos también que pueda su adversario despojarle de sus movimientos y que trate de pasar el brazo alrededor de la cabeza.

Con el brazo de usted que esté más lejos de él, pare la toma o arrástrele en dirección de su propia progresión. Simultáneamente haga un movimiento en forma semicircular con la cabeza para llegar a conseguir escapar de su apretón.

Siempre hay que evitar que el adversario pueda cruzar las manos (en un intento de estrangulación) e impídale que baje los brazos demasiado cerca de su cabeza. Para ello detenga la acción del golpe de "tijera" que es la causa de la estrangulación. Esto se puede realizar pasando rápidamente su mano bajo el brazo de su atacante, manteniéndola en ese lugar para poder lanzarlo de lado.

En un combate formal, usted tiene siempre la alternativa de un

puntapié en el estómago, la ingle o la rodilla.

En el “Randori” (práctica libre del Judo) estos golpes están prohibidos, y en cuánto al “Atemi” como es una práctica reservada a los judokas de alto grado, no revelaremos aquí la técnica de esta rama secreta. El “Ryu” (método) explicado en estas líneas es el más popularmente tradicional.

LLAVE DE LA PIERNA

Siempre que usted se encuentre en tierra y que su adversario esté en pie, hay dos soluciones posibles: si se encuentra ligeramente a su lado tendrá la posibilidad de colocar su pierna izquierda delante de la pierna derecha del contrincante, quien acaba de ponerla hacia adelante, y su pierna derecha debe ir un poco levantada detrás de la pierna izquierda del adversario. En esta posición sólo tiene que ejecutar la acción de un par de tijeras y su oponente se encontrará en el suelo a su lado izquierdo. Claro está, que el mismo movimiento es válido para el lado contrario (el derecho).

Si ahora se encuentra de frente al adversario y él adelanta la pierna, póngale un pie sobre la rodilla y empuje, mientras que con el otro pie tira de él hacia si, colocando el pie detrás del tobillo del otro. Su oponente perderá rápidamente el equilibrio y caerá hacia atrás.

Veamos ahora otra situación posible, o sea, si los dos contrincantes se encuentran de nuevo en la posición inicial. Tiene usted entonces la misma posibilidad descrita en los párrafos anteriores ("Puesta en acción", "expectativa") y aquí damos un proceso adicional entre los que más se usan.

GOLPE DE LA CADERA

Los dos oponentes están en pie y usted tira de su adversario por la manga izquierda, lo que le hará adelantar la pierna izquierda. Ponga su pie izquierdo delante de los de su contrincante, formando un triángulo isósceles. Suelte en seguida la manga para pasar rápidamente su brazo alrededor de la cintura del contrincante y al mismo tiempo pivotéele sobre su tobillo izquierdo hacia la izquierda. Al volverse así, doble un poco las rodillas teniendo buen cuidado de que sus pies estén bien colocados entre los de él *(un poco en el interior,* si es posible).

Al continuar tirando al adversario hacia usted y al ayudarse con la mano izquierda a prender su manga derecha, con el brazo derecho oprima bien el pecho de su adversario el cual debe estar apresado contra su espalda. Entonces, muy rápidamente, ponga las piernas tensas, baje el cuerpo y balanceará a su adversario por encima de usted. Con el fin de no lanzarle de cabeza, suelte un poco el brazo, conservando la mano derecha sobre el contrincante para que éste pueda ejecutar una caída hacia atrás. Su oponente, con toda seguridad, le sujetará además la mano derecha y estirará el brazo izquierdo en el momento de llegar al suelo.

EL GOLPE DE LACADERA. Acuarela del S. MAESTRE

CONTRAGOLPE DE LA CADERA

Para la contrapartida a ese lanzamiento, sencillamente hay que dejar descargar todo el peso del cuerpo sobre las rodillas y pasar rápidamente la mano izquierda entre las piernas del adversario en el momento en que él comienza a hacer el movimiento de rotación sobre sí mismo, lo que surtirá el efecto de impedirle a él que se levante.

Al igual que después del "golpe de tijeras" se realiza fácilmente un "candado" del pie. Así, después del "golpe de cadera" se puede practicar con facilidad el "candado del brazo".

Estos asimientos son en realidad secuencias naturales de la técnica del Judo, porque éste se basa sobre todo en la continuidad de movimientos, tomas y llaves. Para decirlo con mayor exactitud, no hay, como en la lucha clásica, por ejemplo, momentos de detención y larga búsqueda de una nueva táctica; todas las tácticas se suceden y parecen ser siempre la continuación de un mismo procedimiento con diversas fases (esta técnica además hace ganar puntos en las competencias con árbitro).

EL GOLPE DE LA CADERA. Su parte final

CANDADO DEL BRAZO

Siguiendo al “harai-goshi” o a cualquier “jet” que le coloca delante de un adversario en el suelo y que le haya sido fácil sujetarle el brazo, usted actuará de la manera siguiente:

Coloque el pie izquierdo cerca del cuerpo de su adversario, justamente debajo del hombro izquierdo, y una vez bien sujeta la muñeca izquierda de él, déjese caer hacia atrás y pase su pierna derecha alrededor de la cabeza del adversario (delante del cuello). Solo necesita hacer palanca en el muslo derecho.

Si usted está en el suelo, su pierna derecha, que está sobre el cuello del adversario, debe doblarse con el fin de tener un asimiento mejor, al mismo tiempo que su glúteo izquierdo se apoya sobre su talón izquierdo.

El brazo del oponente está ahora en el hueco de su ingle. El brazo del adversario debe encontrarse a su izquierda (en la parte alta de su muslo) y no a su derecha. Entonces levante un poco el muslo para poder ejercer más presión en la coyuntura del hombro del adversario. Esa es la causa por la cual su glúteo debe estar lo más cerca posible del tobillo, pues eso permite sujetar el hombro del adversario por encima del muslo de usted y obtener la superioridad de un máximo de control sobre el brazo del contrincante, a quien puede infligir desde ese momento dolores insoportables por la palanca que usted acciona según su deseo.

* * *

Veamos de nuevo algunas técnicas a partir de la posición inicial.

Claro está, existe un gran número de asimientos con múltiples variantes, pero no podemos hacer otra cosa que elegir entre ellas algunas de las más usuales. Es imposible por la brevedad seguir en esta obra un procedimiento enteramente preciso del sistema completo del Judo, lo que está muy lejos, por cierto, de nuestra intención.

Simplemente deseamos presentar una visión general de un método para principiantes.

Será la práctica la que mejorará en forma más eficaz esta pequeña exposición, pero hemos pensado que pueda ser útil al número creciente de personas que comienzan a interesarse en el Judo.

Aquí damos algunas prácticas del método tradicional:

GOLPE DEL LOMO (quinta de la cadera)

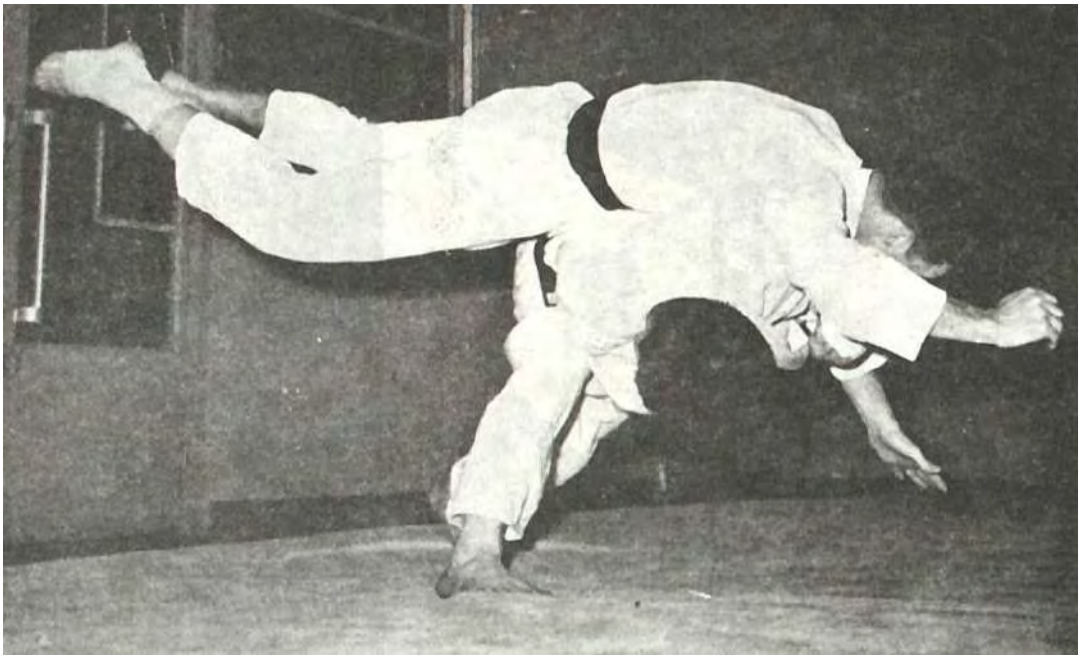
De pie ante su adversario, tire de él, de la manga, para hacerle avanzar la pierna derecha, pivotee sobre los dedos del pie izquierdo frente a los pies del adversario, y como ha soltado la toma de su brazo derecho que ha deslizado bajo la axila izquierda, deje descansar su mano sobre el omoplato izquierdo del adversario. Su pierna derecha debe permanecer tensa y debe estar al lado de la pierna derecha del adversario. El lado derecho de su cuerpo debe estar apretado contra el pecho del contrincante.

Doble ligeramente la pierna izquierda mientras que tira hacia sí al adversario, dejándolo caer hacia atrás, pero observando bien la pierna derecha del contrario que va a balancearse sobre los dedos del pie, y usted "enganchará" con la pierna derecha un movimiento semicircular (de izquierda a derecha y de adelante hacia atrás).

Con esta acción de su brazo y su cadera, en movimiento de torsión del cuerpo, usted lanza a su adversario contra el suelo.

No se trata de intentar levantar al contrincante únicamente con la pierna, la cual por sí misma sólo juega un papel secundario, manteniéndose muy tensa, sino que el juego proviene principalmente de la cadera que se vuelve hacia la derecha mediante una maniobra que se debe en realidad al golpe de lomo.

EL GOLPE DE LOMO, en una acuarela del S. MAESTRE



EL GOLPE DEL HOMBRO (seio-nage) aplicado por el Cinturón Negro 5° Dan, Susumo Sano, japonés, al uke Giordn.

GOLPE DEL HOMBRO

Tire de su adversario para que adelante la pierna derecha; coloque el pie izquierdo frente a los pies de él, vuélvase rápidamente hacia la izquierda bajándose ligeramente al mismo tiempo que atrapa usted su brazo derecho, la mano izquierda sobre la muñeca del adversario o en el final de la manga, y su mano derecha en el hombro.

Ponga sus piernas tensas y al mismo tiempo agáchese torciendo el cuerpo ligeramente hacia la izquierda tirando de él por el brazo para hacerlo pasar por encima de su hombro.

GOLPE DE LA SOLAPA

Cuando el adversario avanza, opere como para el “golpe de la cadera”; en el momento de volverse (hacia la izquierda) tenga cuidado sin embargo de mantener bien firme la toma de la solapa de la chaqueta del contrincante. El brazo derecho debe estar doblado en ángulo recto hasta la completa ejecución de la vuelta.

Las piernas, que estaban un poco dobladas, se tensan y en el mismo momento inclínese hacia adelante torciendo el cuerpo ligeramente hacia la izquierda, haciendo pasar a su adversario por encima del hombro de usted. El contrincante caerá al suelo evidentemente desde una altura mayor que en el “golpe de la cadera”. Por eso tiene que mantener firme su toma de la manga del contrincante, soltando la solapa para que él pueda efectuar su caída (de no ser así, sería proyectado directamente de cabeza).

EL GOLPE DEL HOMBRO (seio-nage). Tiempo final presentado por R. Warner (tori) y R. King (uke), en Australia.

EL GOLPE DE LA SOLAPA (tsuri-komi-goshi) presentado por Isamu Ishii (tori) Cinturón Negro del 5° Dan, campeón universitario japonés, y por René Robbecci (uke), francés.

GOLPE DEL HOMBRO EN RODADA

Tire de la manga de su adversario para que adelante la pierna y al mismo tiempo levante el brazo derecho de él mientras que usted dobla las rodillas, y pase su brazo derecho entre las piernas del adversario.

Coloque bien el hombro derecho bajo la cintura del oponente, lo más abajo posible. Tire de la manga de la chaqueta del otro con firmeza hacia la izquierda en el instante en que usted tense su cuerpo, ayudándole con su brazo derecho a levantar al contrincante. Cuando este último se encuentre en posición horizontal, láncelo hacia la izquierda sujetándole un poco con la mano izquierda. El romperá su caída gracias a su brazo izquierdo.

Recuerde que no es por la fuerza que se levanta así a un adversario, sino por un asimiento bien hecho, buscando como punto importante el centro de gravedad e inclinándose un poco, pero sobre todo, doblando las rodillas al inclinarse hacia la derecha, o sea, hacia el adversario, cuando se coloca el hombro un poco más abajo de su cintura y de su brazo, el cual reposa sobre la nuca de usted.

EL GOLPE DEL HOMBRO EN RODADA (kata-garuma). Ilustración pictórica del S. MAESTRE.

GOLPE INTERIOR DEL MUSLO

Cuando el adversario se mueve hacia el lado (digamos a la izquierda, por ejemplo) siga ese movimiento, pero actuando un poco más rápidamente en la misma dirección. Ponga entonces su pie derecho frente a los pies del adversario formando un triángulo isósceles.

Sujétele firmemente con las dos manos y pivotee sobre los dedos del pie derecho deslizando su muslo izquierdo entre las piernas del otro, apoyándose principalmente en el interior del muslo derecho de él. Haga levantar ahora la pierna del contrincante haciendo un ligero movimiento de rotación hacia atrás y con la pierna izquierda de usted obligue a seguir esta maniobra además por una tracción sobre sus solapas o trayéndolo a la caída por las mangas. Es preferible, sin embargo, que su mano izquierda, sobre todo, siga prendida a la solapa izquierda para volverse un poco sobre la espalda, soltándole cuando ya esté listo para su caída, la cual además romperá con su brazo derecho (tenga mucho cuidado con la pierna izquierda que corre el riesgo de fracturarse si la posición está mal tomada, o sea, si la pierna está demasiado doblada).

Naturalmente, se puede hacer esta toma en los dos sentidos, o sea, pasando el pie izquierdo entre los del contrincante y usando la pierna derecha como péndulo, mientras se hace una ligera torsión del cuerpo balanceándose hacia adelante. Se puede hacer una pequeña variante apoyando el muslo derecho sobre el interior del muslo izquierdo del adversario. Su mano izquierda tira de la manga derecha y con la derecha levanta y tira de la parte alta de la manga izquierda. Aún podría pasar su brazo alrededor de la nuca del oponente. Este “golpe de muslo” también se llama la “décima de cadera”.

EL GOLPE INTERIOR DEL MUSLO (inner thigh throw in contest, uchi- mata). Acuarela del S. MAESTRE.

Aplicado por L. Wilson en el Dojo de la G. F. U., en Darwin.

GOLPE DE MUELA HACIA ATRAS

Tire de la manga derecha del adversario con su mano izquierda y al mismo tiempo dé un paso hacia atrás a la izquierda. Su adversario avanzará la pierna derecha que usted enganchará con la ayuda de la pierna derecha torciendo ligeramente el cuerpo (doble también la rodilla izquierda). El músculo de su pantorrilla derecha quedará un poco más arriba que el de él. Vuélvase hacia la izquierda tirando del adversario por la manga derecha y ayúdese del enclavamiento que ha hecho usted con el pie derecho alrededor del tobillo derecho del oponente. Así obliga al adversario a balancearse por encima de la cadera de usted con la ayuda de su mano derecha agarrada a la manga o a la solapa izquierda del adversario.

En realidad esto es lo que se llama también una “quinta de cadera”, porque su cadera derecha viene a colocarse en la ingle derecha del adversario (mejor aún si es en el bajo vientre). Con la pierna derecha corta el paso a la pierna izquierda del contrincante (en cierto modo una zancadilla hacia atrás, ya sea a la altura del tobillo o por encima de la pantorrilla de él). Solo queda el torcerse un poco hacia adelante y de derecha a izquierda, atrayendo hacia sí al adversario para lanzarlo al suelo.

Si en vez de pasar su pierna derecha por el exterior la desliza hacia el interior, levantándola lo más alto posible en el momento en que hace el movimiento de torsión, al inclinarse hacia adelante, esta acción se convierte en una sexta de cadera.

GOLPE DE MUELA HACIA ATRAS
POR EL INTERIOR

Cuando el adversario avanza, dé un paso hacia adelante para intentar deslizar su pierna derecha y prenderle así el tobillo izquierdo, empújele con las dos manos planas aplicadas sobre el pecho, y al mismo tiempo enganche la pierna izquierda del adversario con la ayuda de su pie derecho. Naturalmente, si el contrincante adelanta más la pierna derecha, usted pasará su pierna izquierda y le cortará el paso, siempre empujando fuertemente el tobillo del interior hacia la parte de fuera con la ayuda de su pie. El adversario será empujado hacia atrás al tirarlo usted de sus mangas. Esto es lo que generalmente se llama una

“quinta de pierna”.

* * *

Acabamos de ver algunas de las técnicas empleadas a partir de la posición básica, pero existen muchas otras como ya lo habíamos dicho. Ciertamente no podemos revisar todas las tomas, pero tal vez se podría añadir aún algunas maniobras, de las más corrientes.

Es cierto que las tomas se hacen un poco de acuerdo con los movimientos del adversario, aunque el arte principal del judoka consiste justamente en el hecho de *provocar* un movimiento en preferencia de otro, en vista de que se juega exactamente según la apertura practicada.

Por lo tanto se pueden hacer algunas variantes y la acción se relaciona generalmente con las piernas, como en los “golpes” siguientes.

LA PRIMERA DE PIERNA (o-soto-gari). Silueta en la obra pictórica del S. MAESTRE.

PRIMERA DE PIERNA

Cuando el adversario tenga la pierna derecha hacia adelante, pase la suya detrás de la de él. Su pierna derecha queda así ligeramente doblada y su pie se engancha ligeramente del tobillo de él, pues sólo tendrá que empujarle hacia atrás ayudándose con la mano derecha en la solapa de su chaqueta y con la izquierda sujetando la manga derecha. Esto es parecido al “golpe de muela hacia atrás”, pero sin necesidad de torcer el cuerpo. Si no, se convertiría en una “quinta de cadera”, como ya hemos visto.

TERCERA DE PIERNA

Cuando el adversario tiene la pierna derecha hacia adelante, se puede actuar también sobre su izquierda, por ejemplo, bloqueándola con la planta del pie derecho colocado sobre el lado de la rodilla, con la ayuda entonces de los brazos (mano derecha en la manga izquierda del adversario y la mano izquierda en su solapa derecha). Sólo resta lanzarle hacia atrás volviéndose un poco hacia la derecha para hacer balancearse al contrincante.

Una variante muy sencilla reside en el hecho contrario, como veremos inmediatamente con lo que los anglosajones llaman “the straight legtrip” (zancadilla con la pierna estirada).

GOLPE DE LA PIERNA EXTENDIDA

Cuando el adversario avance con su pierna derecha, coloque la planta de su pie izquierdo sobre el lado exterior de la rodilla derecha de él y en el mismo momento, empújelo con su mano derecha en el cuello

de la chaqueta y con su mano izquierda tírele de la manga. El adversario pivoteará sobre la pierna extendida de usted y será lanzado al suelo. Durante su caída, suelte la toma de la derecha y sujételo con la izquierda para hacerlo caer en tierra.

EL GOLPE DE LA PIERNA EXTENDIDA

(hizaguruma) acuarela de la obra pictórica del S. MAESTRE.

L. Evans (uke) LA SEPTIMA DE PIERNA (uko- ri-ashi-araí) en el Dojo de la Escuela de Judo G. F. U. de Darwin, Australia.

SEPTIMA DE PIERNA

Cuando el adversario tenga los dos pies en la misma línea, se podría utilizar una técnica aún más sencilla, y es cortarle la acción de las dos piernas con un solo golpe, colocando el pie (izquierdo o derecho) sobre el lado exterior de su tobillo (izquierdo o derecho, según el caso) y moviéndose lateralmente ayudado por los brazos, que balancearán su cuerpo en sentido contrario.

Si el adversario no tiene los pies en la misma línea, esta misma técnica se puede emplear en lo que los ingleses llaman “ankle sweep” que se opera de la manera que se da a continuación:

GOLPE DEL TOBILLO

Con la mano derecha sujeta la solapa izquierda del contrincante y con la izquierda toma la manga derecha un poco más abajo del codo. Cuando vea que él pone la pierna derecha hacia adelante, por ejemplo, espere el momento en que él intente apoyar su fuerza sobre la pierna para aprovechar la circunstancia y coloque la planta del pie izquierdo en el lado exterior del tobillo del adversario antes que él haya podido recuperar el equilibrio. En ese instante empuje su pierna hacia la derecha de usted y al mismo tiempo tire de él hacia adelante y hacia el lado izquierdo de usted. En cierto modo usted lo “pivotea” hacia su lado izquierdo de atrás mediante la acción de sus manos, cada una de las cuales hace fuerza en la dirección deseada.

CONTRAGOLPE DEL TOBILLO

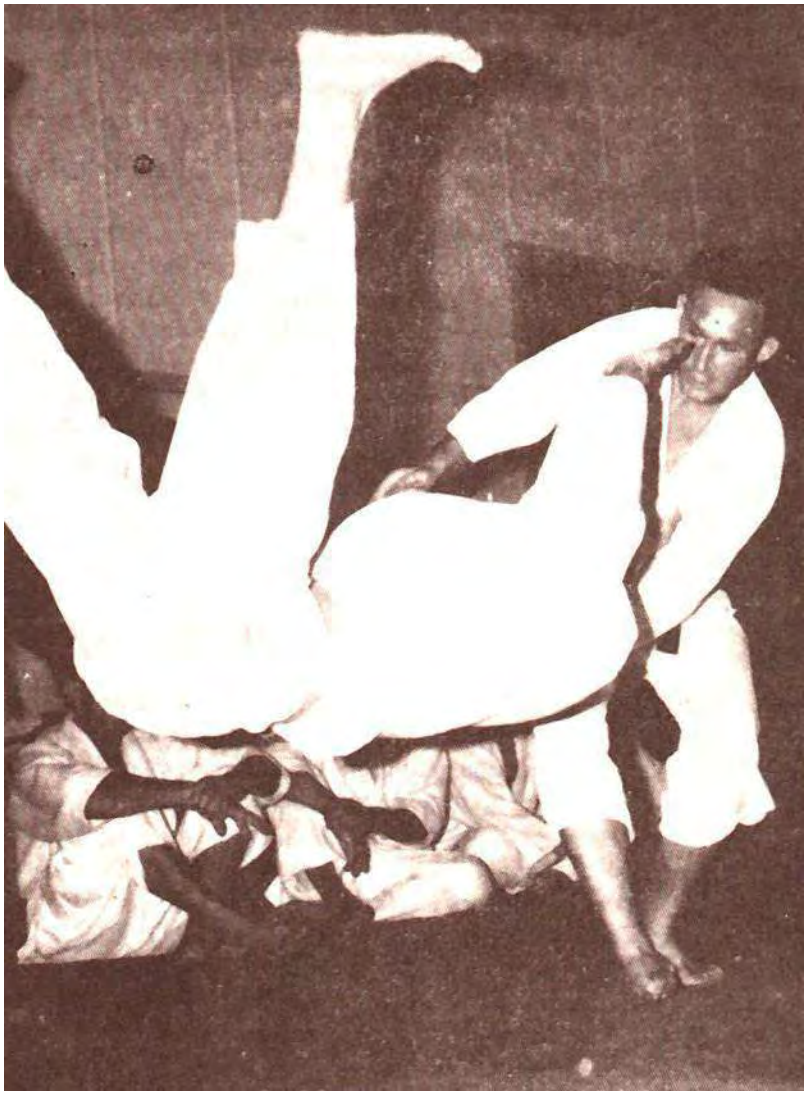
Para contrarrestar el golpe del tobillo basta con levantar la pierna sobre la que el adversario acaba de aplicar su pie y dejar continuar su trayectoria en la misma dirección; al mismo tiempo tener cuidado de mantenerse en equilibrio sobre la otra pierna trasfiriendo a ese lado todo el peso de su cuerpo.

RODADA DEL TOBILLO O TIRO DE LADO

Cuando el adversario pone hacia delante por ejemplo la pierna derecha, ponga su pie derecho cerca del pie izquierdo de él. Déjese ir hacia atrás y tire de su adversario por la mano izquierda mientras que con la mano derecha le levanta un poco. Entonces debe desequilibrar al adversario un poco hacia la izquierda ayudándose aún con la planta de su pie izquierdo puesto sobre el tobillo derecho.

Al llegar al suelo, muy rápidamente, levante la pierna derecha de su adversario con su pierna izquierda y con las manos haga el contrabalanceo para hacerle revolotear hacia su lado izquierdo.

Naturalmente, ese golpe es bastante peligroso tanto para el que lo ejecuta, así como para el otro. Es además una caída conocida como uno de los "golpes de sacrificio" (que habíamos mencionado desde el principio de este capítulo); esta maniobra se llama también "tiro de lado" y esta técnica de sacrificio se emplea con frecuencia por uno u otro de los contrincantes que aprovechan esa caída, del uno hacia adelante y del otro hacia atrás, para ejecutar una toma desde el suelo.



Sandy Withlock aplica con maestría a L. Wilson EL GOLPE DEL TOBILLO (retrating ankle sweep) en el Dojo de la Gran Fraternidad Universal en Darwin.

CONTRARRODADA DEL TOBILLO

Para evitar el golpe de rodada del tobillo, sencillamente dé un paso grande cuando el adversario adelante su pie izquierdo y ponga usted su pierna derecha hasta estar fuera del punto de ataque.

PRIMERA DEL BRAZO

Se toma la parte alta de la manga izquierda del adversario con la mano derecha, y con la izquierda la parte baja de la manga derecha, de la cual se tira hacia abajo. Sólo falta hacerlo caer poniéndole la pierna derecha. Esto es lo que los ingleses llaman a veces “the cross hook”, y que se describe en seguida.

GOLPE DE CORVA

Hay unas cuantas variantes de la maniobra que precede. Se podrá hacer balancear al adversario sobre la pantorrilla, por el doblez de la rodilla o un poco más alto, o sea, sobre el muslo. Además, esta técnica se puede realizar estando de pie, o con la pierna izquierda enteramente doblada, o sea, cuando uno se encuentra con la rodilla en tierra (por ejemplo con la rodilla izquierda en el suelo). Se levanta al adversario con la mano derecha sujeta al cuello de su chaqueta o por su solapa izquierda se baja la manga derecha por medio de la mano izquierda. Sólo resta torcer un poco el cuerpo hacia adelante y hacia la izquierda para hacerle perder el equilibrio y dirigirlo hacia el suelo en la posición deseada. Hay que tener cuidado de poner bien el pie en tierra para acentuar el equilibrio y mantenerse firme durante esta maniobra que es bastante importante para tomar ventaja cuando el adversario se vuelva a encontrar a su lado con la espalda en tierra.

CONTRAGOLPE DE LA CORVA

Con rapidez hay que dar un paso por encima de la pierna extendida por el adversario si se quiere evitar que le aplique esta técnica y continuar avanzando en la misma dirección que él quería imponerle. Es necesario actuar con suma agilidad porque con frecuencia es a partir de este "golpe" que se producen los "encuentros" muy complicados en los que el más hábil podrá sobresalir. En las competencias o exhibiciones de Judo uno se encuentra en presencia de posiciones más o menos barrocas, como una en que no se percibe muy bien dónde están los brazos y las piernas del uno y del otro. Generalmente no se ve en tierra más que dos manos y dos piernas que conservan el equilibrio en dos cuerpos enredados. Los dos brazos y las otras dos piernas están, por decirlo así, anudados, y los adversarios tienen en algunas ocasiones mucha dificultad para salir.

No siempre hemos usado los términos exactos; además sólo los vocablos japoneses deberían estar obligatoriamente en uso, pero las diversas escuelas de Judo tienen casi todas sus propios términos técnicos. En lo que se refiere a la sucesión de los movimientos, pasa igual. Personalmente, tanto en los términos como en las descripciones sucesivas de las técnicas, hemos seguido lo que nos parecía más fácil para los principiantes a quienes se dirige principalmente esta obrita. Por otra parte, la multitud de posibles variantes a partir de una toma dificulta igualmente una metodización precisa. Veamos, por ejemplo, el "golpe del hombro" con diversos términos y diferentes variantes.

Primer tiempo de la PRIMERA DEL BRAZO. R. Warner (tori) y N. Francaville (uke), australianos.

PRIMERA DEL HOMBRO

El brazo derecho pasa bajo el brazo derecho del adversario, la mano sujeta la parte alta de su manga. Se voltea uno rápidamente, agachando un poco el cuerpo con el fin de presentar la espalda en el vientre del adversario, la mano izquierda viene entonces a coger la parte baja de su manga derecha. Sólo resta tirar de él para hacerle balancear por encima de uno.

Esto es, en realidad, lo que hemos descrito en el párrafo “golpe del hombro”.

SEGUNDA DEL HOMBRO

Movimiento idéntico al precedente, pero la mano derecha tira de la solapa de la chaqueta del oponente y ya no es el brazo únicamente, sino el antebrazo el que pasa bajo el brazo derecho del adversario.

Esto es lo que ya habíamos explicado bajo el nombre de “golpe de solapa”.

TERCERA DEL HOMBRO

Hay que prender el muslo derecho del adversario por el interior con la mano derecha, y con la izquierda tomarlo por la manga. Falta levantarse y hacer una torsión del cuerpo elevando el pecho y hacerlo balancear sobre la nuca de usted.

Una vez más, esto es lo que ya habíamos descrito en el pasaje sobre el “golpe de rodada del hombro”.

*** * ***

En cuanto a lo que hemos llamado “candado del brazo”, también se podrían clasificar las diversas tomas en un orden más completo. Recordemos que al principio habíamos visto las dos posibilidades, o sea, el caso en que usted tiene la ventaja por la posición de pie en la cual le es fácil aplicar la llave a su adversario que está en el suelo. Pero también es igualmente posible tomar la posición y no ejecutar la técnica completamente, sino continuar con una maniobra de torsión, y conservar la ventaja sobre el contrincante y venir a sentarse a su lado para ejecutar mejor esta toma. Al tener usted el brazo izquierdo del adversario en candado, puede entonces pasarlo bajo su axila derecha, y con su antebrazo derecho puede hacer una llave al codo izquierdo de él; el hombro izquierdo del contrincante reposa sobre el muslo izquierdo de usted, pues los dos adversarios están ahora flanco con flanco. Usted se ha sentado a su lado doblando la pierna derecha; en cuanto a su mano izquierda, sujeta por el cuello de la chaqueta del adversario, pasando el brazo doblado bajo la nuca del oponente (esto es lo que se llama también “una primera inmovilización”).

Esta técnica del candado del brazo, llamada “an arm lock” por los anglosajones, se puede ejercer de muchas maneras, entre las cuales damos algunos ejemplos.

PRIMER “ARM LOCK”

(candado del brazo)

En nuestra descripción del “trinquete de brazo” hemos elegido el ejemplo de una posición de pie, ante un adversario en el suelo, e inmediatamente se da la toma con un candado del brazo izquierdo del adversario.

Pero, naturalmente, la técnica se puede aplicar a los dos lados.

Su pie derecho, bajo la espalda del adversario, un poco más abajo del omoplato; la pierna izquierda pasando sobre el cuello del adversario; con el brazo derecho de él aprisionado entre sus rodillas, usted sujeta al adversario por la parte baja de la manga, o por su antebrazo, o su muñeca, utilizando las dos manos. Lo único que tiene que hacer es accionar la palanca con el interior de su muslo izquierdo empujando el brazo derecho aprisionado del adversario, de derecha a izquierda.

DECIMOSEGUNDO “ARM LOCK”

(trinquete de brazo)

Si su adversario está de rodillas cerca de usted y usted tiene la posibilidad de agarrar su muñeca, baje inmediatamente la pierna que se encuentra más cerca de él y doble la rodilla derecha, por ejemplo, al lado de la rodilla derecha de aquél. Tire con la mano derecha de la muñeca derecha del adversario sobre la rodilla derecha de usted (que está en ángulo recto) pero con la izquierda apoya su codo sobre el codo de él bloqueándole así el brazo sobre el estómago de usted.

DECIMOCUARTO "ARM LOCK"

(candado del brazo)

Si un adversario está en el suelo, boca abajo, sobre su vientre, le debe atrapar el brazo y hacer una torsión con su muñeca hacia adelante, y al mismo tiempo, con la otra mano le aplica el golpe de cuña sobre sus tríceps (doblez del codo).

ALGUNAS LLAVES DE AUTODEFENSA,

En la enseñanza del Judo se practica en general una rama llamada "katas", que consiste en ejercicios como los anteriormente utilizados para que los adversarios no se hagan daño, y para prepararlos en el "Atemiwaza", que es el arte de atacar a los puntos vitales.

Algunos de esos movimientos son muy peligrosos, y por lo tanto, en las escuelas de Judo los adversarios se previenen contra llaves que les vayan a aplicar. Los asimientos se hacen sólo con una gran prudencia y los adversarios se ayudan mutuamente en la correcta ejecución de las técnicas sin tratar de hacerse daño.

Es el trabajo constante y la larga repetición de estos ejercicios lo que le permitirá al judoka alcanzar el dominio indispensable cuando sea atacado por un adversario inhumano en un combate irregular en la calle.

LA TRIPLE LLAVE

Cuando el adversario se acerca para ceñirlo o en un movimiento cualquiera de ataque, debe dar rápidamente un gran paso hacia atrás para poner la pierna bien tensa como contrafuerte y la otra medio doblada, y en el mismo instante, en lugar de rechazarlo, puede sujetarlo por la cintura tirando de él hacia usted, y con la otra mano le aplica fuertemente la palma bajo el mentón. Ya eso será suficiente para hacerlo caer hacia atrás, pero puede aún "barrer" su pierna para aumentar su pérdida de equilibrio.

LLAVE DE LA MUÑECA

Atrapar la muñeca derecha del adversario con la ayuda de las dos manos (su mano derecha lo más cerca de la palma del contrincante, la izquierda un poco más arriba sobre el antebrazo de él). Vuélvase hacia la derecha y al mismo tiempo tire con fuerza con la mano derecha. El brazo derecho del adversario tiene que pasar bajo la axila izquierda de usted, pero con el codo hacia abajo, y la parte interior del brazo dueño de la situación, aplíquele el candado al brazo pasando el antebrazo izquierdo un poco más arriba del codo y la palma de su mano izquierda que quede apoyada en su pecho. La presión puede aumentarse aún empujando sobre la muñeca del otro y levantando usted el brazo izquierdo (si es de mucha menor estatura debe bajar un poco el cuerpo y hacer una ligera torsión hacia su derecha).

LLAVE DE LA MUÑECA Y EL ANTEBRAZO

Esta es la toma que hay que aplicar tan pronto como se advierta que la llave del puño no ha dado resultado (los anglosajones llaman a eso "the missed come along").

El adversario que haya comprendido su intención de aplicar esta llave puede muy bien darle vuelta a su brazo antes de que usted aplique presión y entonces teniendo la parte interior hacia abajo, la llave de usted queda sin efecto. Lejos de contrarrestar esta acción, ayudará, por el contrario, a su oponente a doblarle el brazo con el codo de él hacia arriba, y para ello usted debe tratar de ir más aprisa que su adversario, apoyándose sobre el brazo de él hacia abajo (baje ligeramente el cuerpo y doble la muñeca de él trayendo de nuevo la palma de la mano de su oponente hacia el antebrazo interior de él mismo). El brazo del adversario sigue estando bajo la axila izquierda de usted y con su mano izquierda usted ayuda a formar con la derecha una especie de pequeño recipiente en el que prensa la muñeca del adversario. No es necesario torcer la muñeca sino sencillamente comprimirla entre las dos manos de usted y apretar el brazo del otro, bajo su axila; ayúdese para esta acción doblándose un poco para apoyarse sobre el codo de él y así su antebrazo actuará como mano de mortero sobre su propio puño, lo que causará un dolor insoportable.

DEFENSA CONTRA LA ESTRANGULACIÓN

Si la llave del puño es importante para defenderse contra un adversario armado, es evidente que uno puede ser atacado con frecuencia por un individuo que le salta al cuello. La mejor manera de deshacerse de él es pasar rápidamente el antebrazo izquierdo por encima del brazo derecho del atacante y por debajo de su antebrazo izquierdo. Apriete bien las manos. Muy rápido y con mucha fuerza levante su antebrazo izquierdo torciéndose hacia la izquierda. El antebrazo derecho del asaltante quedará encajonado bajo el brazo izquierdo de usted y el antebrazo izquierdo quedará rápidamente desplazado.

Si usted es listo, podrá aplicar una llave de la muñeca, cuando él suelte el agarre, o mejor todavía, un candado del cuello.

LLAVE DE LA CABEZA

En la técnica anterior, si el adversario no ha perdido el equilibrio

(sea por la obligación de doblarse a tierra porque usted haya hecho fuerza sobre su brazo derecho, o sea porque usted le haya aplicado una llave de la muñeca), por lo menos habrá bajado la cabeza para soltarse. Entonces usted aprovecha la circunstancia para tomar la cabeza del adversario bajo el brazo derecho de usted con el antebrazo rodeando su garganta, y la mano izquierda de usted apretando su propia muñeca derecha.

Sólo queda echar los hombros de usted hacia atrás levantando sus propios brazos por la presión de la muñeca. El adversario tendrá que reconocer rápidamente su derrota.

LLAVE DEL CUELLO

Esta es casi la misma técnica anterior, pero la posición es en el suelo; usted ha sido arrastrado a la caída o la ha provocado. Sea de una manera o de otra, ya usted ha doblado la rodilla derecha y ha aplicado el candado a la cabeza de su adversario, con su brazo derecho.

Su mano izquierda ha agarrado su propia muñeca derecha bajo la nuca del contrincante. Entonces se coloca en ángulo recto del cuerpo del contrincante, con las piernas separadas (entre tanto, puede aún doblar un poco su pierna derecha sobre el brazo derecho del otro y apoyar así su rodilla sobre la muñeca o la mano del otro).

Su hombro derecho presiona sobre la mandíbula del oponente y usted aprieta las muñecas, levanta el antebrazo derecho en la nuca del adversario obligando a caer su cabeza hacia el antebrazo de usted.

LLAVE DE LA GARGANTA

Desde el principio del entrenamiento usted ha aprendido a detener una mano armada que avance hacia usted (“barriendo” el brazo derecho de su adversario hacia la derecha de usted por medio del antebrazo izquierdo de usted). Por lo tanto, puede colocarse rápidamente detrás de su agresor y a su vez convertirse en su atacante. Le coloca el antebrazo derecho delante de la garganta y con la mano izquierda se agarra su propio puño derecho. Sólo le resta apretar bajando un poco los codos hacia atrás (el interior de su antebrazo izquierdo se apoya en el hueco del cuello). Tenga cuidado de colocar bien su pierna derecha hacia adelante y la izquierda bastante separada y hacia atrás.

* * *

LAS ESTRANGULACIÓNES

Estas se practican con mucha prudencia en el Dojo (sala de entrenamiento) porque el OSAEKOMI (técnica de inmovilización) (ver figura 29) puede ser muy peligrosa y, además, en el SHIAI-JO (lugar de competencia) el árbitro detiene esta práctica tan pronto como se haya prolongado la toma durante treinta segundos.

De otra parte, el árbitro puede declarar HANSOKUMAKE (descalificado) al combatiente que lleve a cabo alguna acción perjudicial para su adversario.

Ya sea que el árbitro tenga que anunciar TOKETA (suspender la inmovilización) o el YOSHI (continuar la inmovilización), en el espíritu de un judoka existe el deseo de probar su superioridad sin abusar, y el adversario mismo debe reconocer este hecho con espíritu deportivo.

El uno y el otro deben poder *detenerse a tiempo.*

Un "waza-ari" (ventaja) se obtiene con el 80 al 99% de un punto dependiendo de que un NAGE-WAZA (técnica de lanzamiento) haya sido bien ejecutado, o de un OSAEKOMI (técnica de inmovilización) se haya mantenido por más de 25 segundos. Si durante el trascurso del combate ya se ha obtenido ventaja, la duración de una inmovilización no puede pasar de 25 segundos, lo que significaría un segundo "WAZÁ-ARI" que equivale al IPPON (un punto).

En el caso del estrangulamiento, sería mejor anunciar el abandono (dando dos o más veces en el suelo o con la mano sobre su propio cuerpo o sobre cualquier parte del cuerpo del adversario, como lo hemos explicado arriba) *antes de experimentar una sensación de malestar en los ojos,* porque el síncope puede sobrevenir rápidamente.

Nuestro Director de Judo en Australia aplica una técnica de inmovilización (osaekomi).

ESTRANGULACIÓN EN BARRA

Con una rodilla en tierra cerca del adversario que está en el suelo, la mano derecha de usted hace tracción a la parte derecha del cuello de la chaqueta del otro y el dedo pulgar aprieta un poco más arriba de dicho cuello; la mano izquierda coge la solapa izquierda del contrincante (aproximadamente a veinte centímetros del cuello); mantenga firme la solapa de la chaqueta tirando de ella para que venga a hacer presión en el hueco del cuello, y el antebrazo derecho a su vez baja sobre la garganta del contrincante. La tracción de la chaqueta es muy importante porque ella sincroniza con el antebrazo derecho una estrangulación por presión sobre la tráquea del adversario.

ESTRANGULACIÓN EN CRUZ

Posición casi idéntica a la anterior: la mano izquierda bajo el cuello de la chaqueta del lado izquierdo del adversario y la mano derecha bajo el cuello, del lado derecho del adversario, es decir, las palmas de las manos bajo la chaqueta, y los pulgares por encima de la solapa.

Se deben colocar las manos lo más alto posible en el cuello de la chaqueta del adversario y mediante una acción de tijera, se actúa sobre la arteria carótida y la vena yugular, por medio de los antebrazos que oprimen así la garganta. Tenga mucho cuidado con este asimiento que coloca al adversario en estado de inconsciencia en menos de diez segundos.

ESTRANGULACIÓN POR DETRAS

Cuando un adversario intenta rodearle por detrás, o si intenta aplicarle la estrangulación, trate siempre de hacerle adelantar la pierna izquierda, por ejemplo, bajándose usted ligeramente y torciendo el cuerpo hacia la derecha. En seguida le corta la acción a la pierna al pasar la parte exterior de su pie por el interior del tobillo del contrincante y lo deja caer hacia atrás. Es en ese instante que tiene que demostrar

gran agilidad para pasar detrás de él y, a su vez, aplicarle una toma (podría sujetarle el brazo derecho para ejecutar un “candado”, por ejemplo, etcétera).

Supongamos sin embargo que usted haya podido pivotear y entonces con su rodilla izquierda todavía en el suelo, la pierna derecha doblada, pase su mano izquierda bajo el brazo izquierdo del adversario, agarre la solapa derecha de su chaqueta, pase su brazo alrededor de su cabeza y cuando el adversario intente levantarse, agarre con su mano derecha (el pulgar por debajo) el lado izquierdo del cuello de la chaqueta. Esto es lo que corrientemente se llama una quinta de estrangulación”.

También puede practicar una toma más fuerte, o sea, siempre en esta posición, con una rodilla en tierra, y el adversario tratando de levantarse. Pase su antebrazo izquierdo delante de la garganta del contrincante y agarre su propia muñeca con la mano derecha. Apriete el codo contra el cuerpo y haga presión sobre la cabeza del adversario, con su hombro izquierdo o su cabeza.

No olvide mientras usted esté detrás de su adversario el tener siempre las piernas separadas, o por lo menos una bien atrás de la otra (ya hemos insistido en este punto).

Supongamos que sea usted el que desee rodear al otro y que al contrario de lo descrito anteriormente sea él quien haya intentando cortarle el movimiento a la pierna; para contrarrestar usted siempre puede esbozar un movimiento circular para evitar la toma de su tobillo. Entonces no se encuentra usted del todo fuera de equilibrio, y mantiene una rodilla en tierra y la otra pierna doblada en ángulo recto. Esta posición le permitirá aplicar un golpe de tijera al cuerpo de su adversario con sus dos rodillas apretando las caderas del contrincante, y cerrando un candado con sus pies que están apretados el uno con el otro por los tobillos y continúe la estrangulación por detrás con la mano, que sigue sujetando su propia muñeca izquierda. Su antebrazo pasa sobre la garganta del oponente, le levanta la barbilla mientras que con su cabeza o su hombro actúa como tornillo.

Sin duda con esta toma podemos terminar esta exposición de la técnica del Judo.

ALGUNAS PALABRAS DEL MAESTRE, PARA TERMINAR

Como lo indicamos al principio de la segunda parte de este libro, nuestra intención ha sido hacerla para el uso de los principiantes. El ir más lejos sería aplicar para diferentes fines la enseñanza dada por los grandes Maestros especializados; de otra parte, los judokas terminados (cinturón negro) recurrirán también a obras de mayor importancia.

La única cosa que podemos permitirnos aún es señalar que el Judo no va en contra del Yoga. Decir lo contrario sería una prueba de ignorancia, porque, en verdad, sería muy poco probable que estos dos sistemas no tuvieran sus orígenes en las mismas fuentes y no es menos cierto que en el plano práctico un método combinado puede surtir mejor efecto.

Comprender el Judo en su fase práctica únicamente, es ya un error, como concebir el Yoga bajo la forma de cultura física solamente, sería otro error.

En efecto, ahora se considera el Judo, sobre todo, como un método de cultura física derivado del Jiu-Jitsu, el cual a su vez se mira desde el punto de vista de una lucha japonesa sencillamente. Sin duda no se ha insistido lo suficiente sobre el hecho de que el Judo se llama así impropiamente, dada su forma moderna, que ha tomado desde el principio de nuestro siglo.

En cuanto al Yoga, también en forma errada la mente de la mayoría de las personas lo ha tratado de convertir en una forma de gimnasia.

En realidad, el Jiu-Jitsu, como sistema completo (con sus premisas filosóficas y su aplicación práctica) ya estaba degenerándose en el siglo XVI, época en que se manifestaba bajo nombres diferentes, y perdió completamente su verdadero carácter en el siglo XIX. Es ahora que el Maestro J. Kano operó una verdadera trasformación y con el objeto de introducirlo en los métodos espirituales búdicos y en los ejercicios del Zen, presentó al público un nuevo método bajo el nombre de Judo.

El sistema Yoga, al pasar al Occidente, apenas ha retenido su carácter de disciplina mental, pero progresa ampliamente como un método de cultura física con una ligera alusión al carácter psíquico.

Así, pues, en su origen, estamos en presencia de dos sistemas completos, o sea, dos filosofías trascendentales con su parte técnica y sus aplicaciones prácticas.

Provienen, sin duda, de una misma fuente iniciática enseñada en los Colegios Esotéricos y siendo idéntico su origen Esotérico, es enseñado también en formas diversas en las Escuelas Iniciáticas.

Sea como fuere, hay que recordar que el Judo (Jiu-Jitsu) ha nacido del *Zen,* que es la palabra china para "Ch'an-na", que a su vez es corrupción de la palabra sánscrita *Dhyana.* La *Dhyana* en la Escuela Sánscrita Budista es ese estado de *meditación-concentración* que hace al *Sadhak* (aspirante al Yoga) un *Siddha* (yoghi perfecto).[6]

Entonces, tanto el Judo (Jiu-Jitsu) como el Hatha Yoga (práctica física) son técnicas para alcanzar un estado de autorrealización (dominio físico-psíquico) hacia el concepto del Principio de Verdad.

En el plan típicamente práctico, se ha visto el beneficio importante que se puede obtener al combinar ambos métodos. Así pues, por ejemplo, antes de comenzar una sesión de Judo se deben practicar ejercicios de flexibilidad, de calentamiento de los músculos, de respiración, y al terminar se recomienda retornar a la calma y se aconseja también un instante de meditación.

Aquí es muy indicado hacer intervenir las técnicas de la Hatha Yoga.[7]

Cada uno en la vida debe, sin duda, saber la meta que persigue, pero ¿no hay siempre detrás de todas las ambiciones una pequeña aspiración de alcanzar ese Estado de calma y serenidad? La felicidad real ciertamente se basa en un hecho primordial: la salud, entendiendo ésta en su más amplio sentido, o sea, tanto en lo que concierne a la belleza física como al equilibrio psíquico.

El espíritu de fraternidad humana no puede provenir sino de conciencias alimentadas en la Fuente de la Sabiduría Antigua. Es un hecho que la práctica del deporte siempre ha elevado el estado del alma y a su vez eleva al individuo a una actitud más noble en todas sus acciones, y sigue siendo cierto que la cultura de un cuerpo bien musculado está acompañado de pensamientos sanos.

---

6 Véase mi libro *Misticismo en el Siglo XX,* Tomo V de la Serie de los GRANDES MENSAJES.

7 Véase mi libro Yug, Yoga, Yoghismo.

Las disciplinas, el entrenamiento y las prácticas deben ir a la par sobre el plano físico y el psíquico, a fin de adquirir la *Paz Interior,* base de toda espiritualidad, a fin de que por las iniciativas individuales puestas al servicio de la colectividad humana reine por fin en el mundo la PAZ.

GARUDA (Postura del Águila): Se ejecuta sobre la pierna derecha, la izquierda es enroscada alrededor de la derecha, los brazos son enroscados juntos, llegando a unir las palmas como en actitud de oración. Esta asana fortifica los músculos de los muslos y se practica también en contra de la ciática, la hidropesía y la inflamación testicular. Desarrolla las glándulas suprarrenales obrando en favor de las facultades relacionadas con estas glándulas endocrinas; sin embargo, en el orden espiritual esta postura actúa en lo relacionado con la chakra Agna. El S. MAESTRE, durante su permanencia en el Tíbet, practicó esta asana con un ejercicio especial respiratorio para mantenerse en buena forma física en las alturas montañosas. Esta asana, como lo muestra la foto, se practica generalmente con un pranayama. El S. MAESTRE aconsejó muy especialmente hacerlo con el Bhastrika. (La foto y el texto pertenecen al libro del MAESTRE, *Yug, Yoga, Yoghismo, Una Matesis de Psicología).*

Vocabulario

ASANAS. Forma de cultura física que hace parte del **Hatha Yoga.**

Fueron practicadas desde los tiempos más remotos en la India y en el Japón.

ATEMI. Práctica del Judo reservada a los judokas de alto grado.

ATEMI-WAZA. Arte de atacar los puntos vitales.

BODHIDHARMA. Maestro Hindú, vigésimoctavo Patriarca de la línea de los Budas.

Fue enseñado por Panyatara, fundó en China la escuela mística Ch'an, cuyos principios fueron introducidos en seguida en el Japón bajo el nombre de Za-zen (técnica de meditación del sistema Zen). Fundador del Zen (véase) y fue conocido como el Brahman de los ojos azules como los pájaros principescos, el monje de los ojos grandes. Las pinturas que se han hecho de él son numerosas, pues los más célebres pintores y los más grandes poetas han sido adeptos al Zen.

A fuerza de meditar en una celda oscura tuvo la realización del "Zen". Después de muchos años de concentración ante la pared de su celda, el monje salió con los ojos desmesuradamente abiertos, por lo que le llamaron "el monje de los ojos grandes".

BUSHIDO. Código de caballería de los samuráis.

CUERPO ESPIRITUAL. Es el Pneumaticón que los Místicos definen como **espíritu** o **chispa divina.**

CUERPO FISICO. Es el Somaticón que los Místicos definen como **envoltura material.**

CUERPO MENTAL. Es el Psyquicón que los Místicos definen como **alma** o **cuerpo astral.**

CHA-NAYU. Ceremonia del té.

CHASEKI. Casa del té en el Japón, donde las reglas en uso no son simples convencionalismos de cortesía, sino que se apoyan en una profunda enseñanza.

DOJO. Centro de Entrenamiento de Judo.

FO-HI. Maestro cuyo nombre es agregado al conjunto de conocimientos que constituyen la esencia misma de toda la tradición china. Se le sitúa entre 4480 y 4365 antes de la Era Cristiana.

GENKI. Ejercicios para la salud y la vitalidad.

GIMNASIA. Era un honor entre los antiguos. Fue practicada en el Asia, y más tarde entre los egipcios y los griegos. En Europa, sin duda fueron los escandinavos los primeros en incorporar un sistema de cultura física dentro del plan de organización de la educación nacional. Sin embargo, fue hasta el siglo XIX cuando hizo su aparición oficial en Suecia, en Alemania, en Suiza y en Francia.

HANSOKUMAKE. Descalificación.

HARAI-GOSHI. Forma de golpe de cadera en Judo. Forma de Koshi-Waza.

HIZA-GURUMA. Golpe de pierna extendida.

HOMBRE. Fue creado como el animal para vivir en su elemento natural, donde pueda jugar, reposar, luchar por su existencia, comer, pensar, “gastarse”, meditar, trabajar físicamente, ocuparse mentalmente, etc.

JIU-JITSU. Es una técnica especial de combate con la cual se puede tirar, lanzar, apretar a un adversario y practicar en él la estrangulación.

La historia nos legó la narración de un combate de Jiu-Jitsu que permite remontar este método a una fuente más lejana, situando la filosofía del Judo en el *Yi-King* (véase).

Técnica de la flexibilidad.

JUDO. Era obligatorio en todas las escuelas a partir de los catorce años. Es la filosofía sobre la cual, la técnica de Jiu-Jitsu (véese) se basa. Nunca debe predominar la fuerza sino más bien una táctica psicológica de “autocontrol”. Es deseable que el alumno que comienza, conozca de antemano las condiciones de sinceridad, el estado de espíritu y la actitud general que son indispensables antes de abordar un estudio cualquiera de este sistema, que debe elevar al hombre al campo de la Realización.

Arte de la Flexibilidad.

Existen dos formas de Judo. La primera que, podría llamarse “Judo codificado”, o sea, el sistema tradicional que se enseña en las escuelas especializadas del Japón (Dojo) y que incluyen el estudio filosófico hasta lograr un cierto dominio esotérico. Las lecciones se ofrecen combinadas con cursos de anatomía y ciertas clases llegan hasta el análisis de los grandes problemas humanos, como la metafísica y psicología. En la segunda forma, se trata de aprender únicamente, ciertos trucos para usarlos en las riñas callejeras, en las batallas sin reglas, en los combates en los que hay que ganar absolutamente, aun a riesgo de la propia vida.

Realmente el Judo no debería utilizarse sino cuando la persona ha sido atacada, y todo su arte debe consistir en hacer que el adversario pierda el equilibrio. El punto esencial es que sea una medida de protección, un medio de poner a su agresor en estado de no poder agredirlo.

Se considera al Judo, sobre todo, como un método de cultura física derivado del Jiu-jitsu, el cual a su vez se mira desde el punto de vista de una lucha japonesa sencillamente. El Judo se llama así, impropiamente, dada su forma moderna.

El Judo (Jiu-Jitsu) como el Hatha Yoga (práctica física) son técnicas para alcanzar un estado de autorrealización (dominio físico-psíquico) hacia el concepto del Principio de Verdad.

JUDOGI. Prenda de vestir consistente en chaqueta sin botones, con mangas un poco más abajo del codo, pantalón que llega un poco más abajo de la rodilla.

KANO, Jigoro (1860-1938). Difusor del Judo. Siendo todavía un joven educador, hizo una síntesis de las diferentes formas del “Yawara-Tari” (véase). Aportó algunos cambios en el combate Jiu-Jitsu con el fin de introducirle en los métodos espirituales búdicos y en los ejercicios del “Zen”. Presentó el método con el nombre de Jiu-Jitsu (véase) y Ju-do (véase). En 1882 comenzó a enseñar en una sala que llamó “Kodo-kán” (véase). El método, camino iniciático, se demostraba por un sistema que contenía una parte filosófica con su aplicación moral y una parte práctica con sus manifestaciones. Era un método completo donde el candidato se preparaba espiritualmente por el análisis psicológico, el estudio de la psicología y por último, una técnica que exige tres o cuatro horas de trabajo por semana para poder hacer un “judoka” mediano a los tres años.

KATA. Judo artístico.

KATA-GURUMA. Golpe del hombro.

KATAS. Rama del Judo que generalmente se practica para la enseñanza del Judo.

KEN-JUTSU. Procede de la misma idea del Jiu-Jitsu pero se practica con armas. Es el duelo japonés que entre nosotros se llama esgrima; su método se deriva del Zen y del Bushido.

KENDO. Procede de la misma idea del Jiu-Jitsu pero se practica con armas.

KIMONO. Vestidura que usan los judokas.

KODOKAN. Colegio superior de Judo en el Japón, el cual a las competencias da un espíritu de camaradería.

Significa "grupo de estudios en los que se demuestra la Vía".

KOSHI-WAZA. Golpe de cadera.

LAO-TSE. Tomó 4.000 años después del sabio Fo-Hi (véase) la base original de la pura Tradición Iniciática.

MUGA. Etapa en el Ken-Jutsu, de la ausencia de la sensación del "yo hago esto o aquello".

NAGI-WAZA. Técnica de lanzamiento.

OKURI-ASHI-ARAI. Séptima de pierna.

OSAEKOMI. Técnica de la inmovilización.

O-SOTO-GARI. Primera de pierna en Judo.

RANDORI. Práctica libre del Judo.

SEIO-NAGE. Golpe de hombro.

SHIAI-JO. Lugar de competencia.

SHOBU. Competencia: la parte brutal del Judo.

TAO, ZEN, YOGA. Están ordenados sobre una misma base en sus principios originales a través de la tradición china, japonesa e hindú.

TATAMI. Alfombra para el Judo.

TOMOE-NAGE. Golpe al estómago.

TOKETA. Anuncio de suspensión de la inmovilización.

TSURI-KOMI-GOSHI. Golpe de la solapa.

UCHI-MATA. Golpe interior del muslo.

UKEMIS. Rompecaídas.

UKI-GOSHI. Golpe de cadera.

WAZA-HARI. Ventaja que se obtiene en el Judo con el 80 al 99 % de un punto dependiendo de que un Nage-Waza haya sido ejecutado, o que un Osaekoni se haya mantenido por más de 25 segundos.

YANG-YINN. CLAVE Maestra del Yi-King, combinación de 2 figuras: positiva y negativa, masculino-femenina, Cielo y Tierra, Macrocosmo y Microcosmo, etc. Se encuentran en la base de la acupuntura y como la génesis de la mayor parte de las filosofías. El Yang (línea entera) y el Yinn (línea dividida) ha conducido a innumerables aplicaciones, desde los "Kouas" que forman los esquemas del alfabeto chino y el japonés, hasta las canalizaciones magnéticas de los meridianos de esta medicina china, la acupuntura. Son estas polaridades que se encuentran en la técnica de los Yoghis bajo el nombre de PINGALA E IDA.

YAWARA-TARI. Forma de lucha china, usada por los samuráis desde el siglo VII.

YI-KING. *Libro de las Mutaciones.* Atribuido al Emperador Fo-Hi (3.468 años antes de Cristo). Es una obra de 10 capítulos presentada como un verdadero jeroglífico, una especie de *Taro.* Las tablas del Yi-King, obra esotérica como el *Sepher Yetzirah* (hebreo), contiene las 32 Vías Iniciáticas. La CLAVE Maestra se encuentra en la combinación de dos figuras: el YANG y el YINN.

YOKO-GURUMA. Golpe de sacrificio de costado.

YOSHI. Anuncio de que continúe la inmovilización.

YUGEN. Cualidad indefinible, que es lo sutil, el método de demostración de la Verdad señalando el HECHO para tener contacto inmediatamente con la Vida, previamente a tenerlo en función de los actos de los Maestros.

ZEN. Sistema de vida que se ha usado particularmente en China y en el Japón. Parece originarse en la escuela budista, fundada por el vigésimo octavo Patriarca de la línea de los Budas, llamado Bodhidharma, quien presentó el Zen en China hacia el año 527. Cuenta en la actualidad con cerca de nueve millones de fieles. No es sencillamente un método, sino todo un sistema que gobierna las mínimas cosas de la existencia, así como los ritos del Código **Bushido** y el **Cha-nayu** (véase). El Buddhismo "Zen" difundido mediante los viajes de Bodhidharma podría muy bien haber tenido orígenes más lejanos y que ese Patriarca no hubiera sido el difusor de un método existente desde hacía milenios. La palabra japonesa "Zen" equivale al término chino "Ch'an-na" (en abreviatura "Ch'an) que es una corrupción del sánscrito DHAYANA (concentración).

ZENDO. Monasterios Zen.

Bibliografía

(AUTORES Y OBRAS)

CARREL, ALEXIS

PASCAL, BLAS

PETRUCCI

RAYNAUD de la FERRIÈRE, SERGE

Los Grandes Mensajes:

Misticismo en el Siglo XX.
El Arte en la Nueva Era (La Misión de los Artistas)
Yug, Yoga, Yoghismo. Una Matesis de Psicología.

Propósitos Psicológicos:

Tomo I, Disertaciones Filosóficas.

Tomo II, Hacia una Era de Paz.

Tomo VIII, El Arte de Curar (La Acupuntura).

Tomo XIII, Una Cuna de Civilización Espiritual.

Tomo XXXVI, El Pensamiento Chino.

Sus circulares

Sepher Yetzirah.9999

Yi-King (Libro de las Mutaciones)

Índice de

ILUSTRACIONES

EL S. MAESTRE Dr. Serge Raynaud de la Ferrière

Gráficas de los ejercicios de gimnasia psico-física

Siddhasana

Padmasana

Matsyendrasana

Hastha-Padamang

Sarvangasana

Asanas

El director de la Escuela de Judo de la G. F. U. en Australia

Chakrasana

El Maestro hindú Boddidharma

Sello de Sabiduría, en la tradición china

El Maestro Fo-Hi

Practicando Ukemis

Un golpe de sacrificio de costado

Un pequeño judoka

Golpe de estómago

Harai-goshi

El golpe de la cadera

El golpe de lomo

El golpe del hombro

El golpe de la solapa

El golpe del hombro en rodada

La primera de pierna

El golpe de la pierna extendida

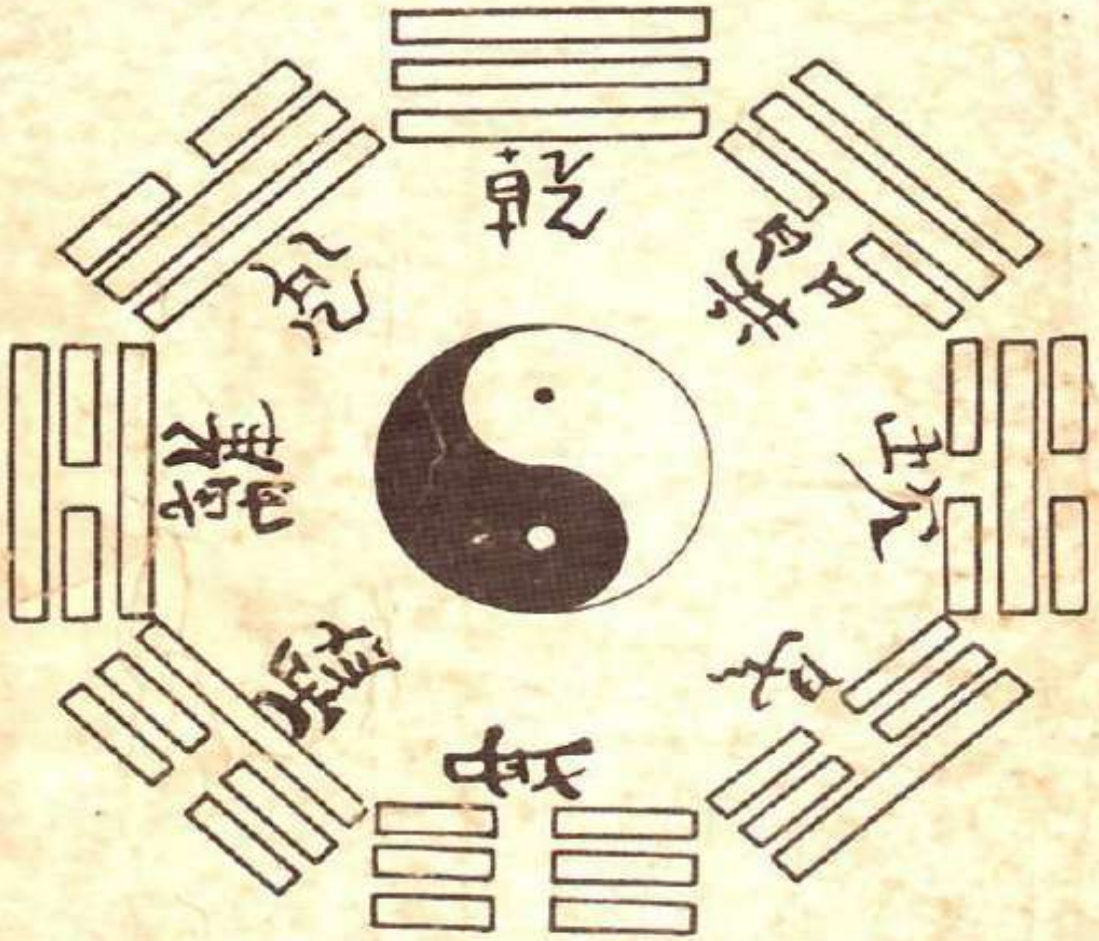
La séptima de pierna

El golpe del tobillo

La primera del brazo

Una técnica de inmovilización

Garuda



La gimnasia era un honor entre los antiguos. Yoga, y Judo, en su origen, son dos sistemas completos, dos filosofías trascendentales, con su parte técnica y sus aplicaciones prácticas.

En el plano práctico, combinados pueden surtir mejor efecto.